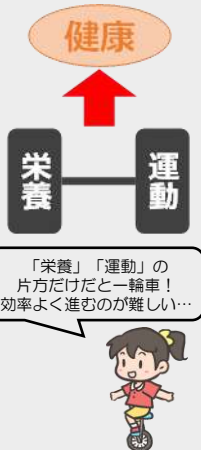




健康づくりには「栄養」「運動」「休養」の3要素が重要です。特に「栄養」と「運動」は両輪の関係といわれ、適度な休養をとりながら栄養の車輪と運動の車輪をバランスよくまわして健康へ向かっていくことが大切です。食生活健康学科は管理栄養士を目指しながら、運動の側面からも健康づくりの支援ができるよう健康運動実践指導者という運動指導の資格を取得することができます。この研究室では、健康運動実践指導者の資格取得を目指す学生を中心としながら、運動教育・実践学の視点や手法を他分野に応用した卒業研究にも取り組んでいます。

また、実践的能力を備えた管理栄養士や健康運動実践指導者を育成するため、地域で開催されている教室での指導など地域連携活動を積極的に行っています。

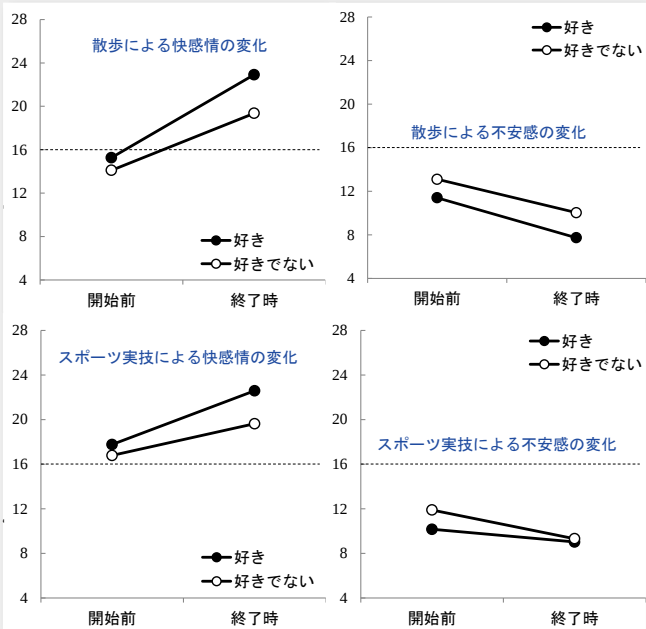
- ◆ 長崎ウェルネススポーツ研究センターとの連携
- ◆ 「しまばら元気湧くわく体操」への協力
- ◆ 「OHAOHAいさはや健康体操」への協力



研究ピックアップ①

運動に対する態度と感情変化の関係

散歩やスポーツ実技によって感情が変化するかを検証するとともに、運動が好きかどうかという態度によって感情変化に違いがあるかについて検討した。その結果、散歩やスポーツ実技という短時間の運動でも快感情が向上し、不安感が低下した。また、運動によるこれらのポジティブな感情変化は運動が好きかどうかに関係なく得られる効果であることが明らかとなった。運動ってリフレッシュに役立つかも!? (活水論文集, 2017)



研究ピックアップ②

ある学生の卒業研究

数年前、卒業研究に取り組んでいた際、ある学生がふと「最近、勉強が楽しいですよ」と言ってきた。「今まで小中高と勉強してきたけど大学4年になって初めて勉強が楽しいと思えた」「この楽しさの理由によって研究で明らかにできますか」とのこと。そこで、構想段階だった研究テーマを変更することに。「体験」に着目し、どのような体験が楽しさにつながっているかを尺度開発の手法で検討した結果、F1) 友人と高め合い体験、F2) 理解深まり体験、F3) 努力認められ体験、F4) 時間追われ体験の4因子12項目が抽出された。さらに、これらの体験が楽しさ以外に及ぼす影響を検討した結果、模擬試験の得点や親しい友人が増えること、いつも以上に集中できること、自分に自信がつくことと関連が認められた。その学生が研究要旨のまとめとして書いた文章が以下のものである。身近な「問い」から研究へつなげた印象深い卒業研究です。

独立変数	従属変数		
	友人増	集中	自信獲得
F1	.647**		.258**
F2		.470**	.221*
F3	.149*	.232**	.354**
F4			
R	.727	.616	.682
R ²	.511	.379	.466
F	62.418**	34.166**	32.259**

*p<.05, **p<.01

本研究で作成した体験尺度は国家試験対策における勉強の楽しさに繋がる体験を捉える尺度である。国家試験対策において、時間を確保し、友人と高め合いながら、理解を深め、お互いの努力を認め合うことは、模擬試験の得点を伸ばすだけでなく、親しい友人の増加や集中力の向上、自信の獲得など学生生活の充実や学生自身の成長にも繋がると考えられる。(2017年度特別研究要旨集より)

過去の卒業研究テーマ

- ・ 正課外活動としてのシェイプアッププログラム実施は大学生生活の充実につながるか
- ・ 大学行事への参加は大学生生活の充実につながるのか
- ・ 大学スポーツ競技者の生活習慣が体力・運動能力に及ぼす影響
- ・ 大学4年間から考える管理栄養士として必要とされるリーダーシップ
- ・ 女子大学生の身体活動調査からみた放課後と休日の重要性
- ・ 国家試験対策における勉強の楽しさに繋がる体験の探究
- ・ 国家試験対策の学習環境における友人の偉大さ
- ・ 「参加したいと言っていたのに来ない」の解決に向けて
- ・ 離乳食の不安や悩みから栄養指導を考える



実践的能力を備えた管理栄養士 & 健康運動実践指導者に！



資格や免許をただ取得するのではなく、取得後に有意義に活用できるよう、学内や学外（地域の教室など）で実際に活動する機会を大切にしています。

地域の教室参加者とコミュニケーションをとりながら研究テーマについて考えたり、実際に運動指導を行ってみたり、学生には「理論」と「実践」の両方を大事にしてもらいたいと考えています。

