

【解説】 ミッションにチャレンジ！

人間健康学部からのミッションの解説

注意！

この解説は、まずは動画のミッションに
チャレンジしてから見てください！

↓↓↓↓↓↓ 動画はこちら ↓↓↓↓↓↓

ミッションにチャレンジ！
人間健康学部からのミッション

https://youtu.be/SovmG9_P_xw

目次（該当のミッション名をクリックしてください！）

[【体育教員】効果的な教え方を考える！](#)

[【運動生理】発汗量を測定してみよう！](#)

[【スポーツ心理】注意分散とは！？](#)

[【心理】自分自身を知るために。](#)

[【健康】お酒に強い・弱い？](#)

[【防災】防災ゲーム クロスロードに挑戦！](#)

[【健康】感染症対策について考えよう！](#)

【体育教員】効果的な教え方を考える！

保健体育教員コース 丹下 悠史

[→目次へ](#)

「ストレス」と「ストレッサー」の効果的な教え方を考えよう！

- 新しい知識を教える時には、**学習者がすでに持っている知識**、すなわち「既有知」と関連づけることにより、定着しやすいことが知られています。
- 新しい知識を効果的に定着させるために利用される既有知の構造のことを、「**先行オーガナイザー**（advance organizer）」（Ausubel 1960）と呼びます。
- ミッションの答えは一つではありませんが、「ストレス」と「ストレッサー」を納得感をもって学べるための教師の工夫の一例として、**風船のたとえ**を先行オーガナイザーとして利用することができます。

ストレス

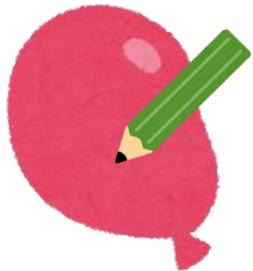
：周りからの刺激により
心身にかかっている負担

→ **風船が凹んでいる状態**

ストレッサー

：負担の原因になっている刺激

→ **風船を凹ませている鉛筆**



✓ **押せば風船の張り
は強くなるが.....**

：適度なストレスは心身の
発達にとってよい



✓ **刺激が強ければ破れてしまう
✓ 長く刺激を加え続ければ元の
形に戻らなくなってしまふ**

：強いストレスや長期間のストレスは心
身の健康を損ねることがある

【運動生理】発汗量を測定してみよう！

スポーツトレーナーコース 中野 匡隆

[→目次へ](#)

【実験概要】

動画の実験は、運動中の発汗量を知るために、運動前の体重と運動後の体重を測定し、減った体重を発汗量としました。

(注：衣服の重さは減算し、飲水量は加算してます。)

今回の実験運動は、室温が約25℃の環境で運動強度が心拍数で表すと約120bpmでした。その結果は表の通りです。

表1.運動前後の体重変化と飲水量からの発汗量の推測
(単位：kg)

被験者	体重		飲水量	推定発汗量
	運動前	運動後		
E	71.0	71.1	0.6	0.5
N	68.8	68.4	0.3	0.7
M	63.6	63.3	0.3	0.6

【実験の解説】

運動前後で体重に変化がなければ、発汗によって体から失われた水分と飲水によって摂取した水分が同量であったということです。今回の実験では、体重減少に対して水分補給が少なかった被験者が2名でした。公益財団法人日本スポーツ協会(※)では、水分補給の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給することが推奨されています。

また、運動の前後や毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけて体調管理に役立てることも勧められています。

さらに、過度な脱水が運動のパフォーマンスへ悪影響を及ぼす可能性も多くの研究で示唆されています。

8 ※ <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

【実験の解説】

発汗量（体重の減少）は、環境の温度が高かったり、運動の強度が高かったりすると増加します。

今回の実験ではそれほど暑くない環境での軽運動でしたが、1時間で0.5%程度の体重減少が確認された被験者もいました。

【ミッション】

これからは、運動前後の体重で自分の発汗量を知ってください。

そこから補給すべき適切な水分量を見つけましょう。

【スポーツ心理】注意分散とは！？

スポーツ指導者コース 山村 伸

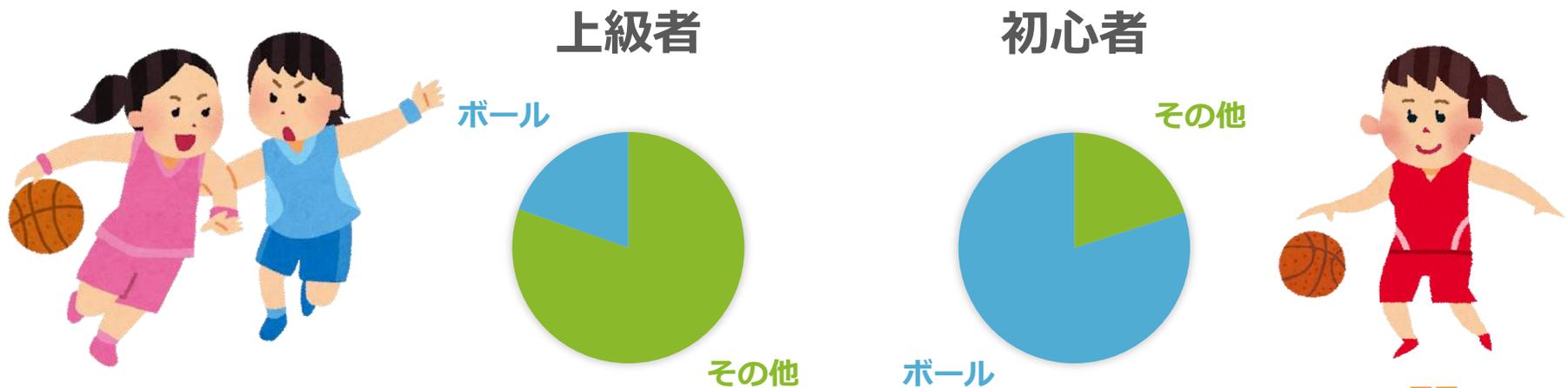
[→目次へ](#)

注意配分モデル (Kahneman,1973)

人間は様々な物に注意を向けながら生活していますが、この注意を説明する概念の1つに注意配分モデル (Kahneman,1973) があります。これは人間の注意容量には限界があり、限られた注意資源を1つの対象に集中したり、複数の対象に分割しながら処理しているという考え方です。(参考: スポーツ心理学ハンドブック実務教育出版76頁)

今回のミッションに置き換えると、両手を組んだ状態なので、指を離すことに注意を向けていないと当然両指はくっついてしまいます。「くっつけ!」あるいは「離れろ!」と念じることにより、指を離すことに向けられていた注意が念じる事に向けられるので、その結果、両指がくっつく(近づく)現象が起きます。

スポーツにおいても、例えば、バスケットボールのドリブルなどで、初心者は当然ドリブルが上手ではないので、ボールに多くの注意を向けなければならずその結果周りが見えなくなってしまう事があります。一方、ドリブルの得意な上級者はボールに向ける注意が少ないので、その分、味方や相手など周囲の状況に注意を払うことができます。



【心理】自分自身を知るために。

心理コース 高柳 伸哉

[→目次へ](#)

【ミッション】①自分自身がうまくできていることを3つ見つけてみましょう。

②身近な人（同級生など）の上手くできていることを3つ見つけてみましょう。

【目的】①自分の具体的な行動から自己理解を進める。

②他者を知ることに加え、他者のポジティブな面を見つけることは友達作りや対人関係の向上につながる。

③他者のうまくできていないことについては、それを責めるのではなく、受容や許容、フォローすることが自分の心の成長にもつながる。

心理学的視点からの解説

・適応行動

1) 個人的、または社会的充足に必要な日常活動
(実際にやっていること)

・“行動”で考える

2) … 具体的にしている行動を挙げることで、問題解決でのコツや根拠のある自信につながる。

ポジティブ
具体的な視点

自己理解
自信の向上

他者理解
友人関係の促進

上手くできていること	自分	身近な人
1	授業の課題を期限内に提出する。	質問したら教えたり調べたりしてくれる。
2	わからないことは先生や友達に聞いてみる。	部活で困っている後輩に声をかける。
3	手助けしてもらったら「ありがとう」と言える。	定期的に筋トレメニューをこなしている。

引用文献：

- 1) Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., & Balla, D. A. (原著者) 辻井正次・村上 隆 (監修) 2014 日本版Vineland-II適応行動尺度 日本文化科学社
- 2) 特定非営利活動法人アスペ・エルデの会 2015 専門家・支援者向け 楽しい子育てのためのペアレント・プログラムマニュアル2015-2020

【健康】お酒に強い・弱い？

地域防災コース 尚 爾華

[→目次へ](#)

アルコールパッチテスト 判定結果

- チェックポイントAで赤くなった場合
⇒ お酒を飲めない体質
- チェックポイントBで赤くなった場合
⇒ お酒に弱い体質
- チェックポイントAとB どちらも変化がなかった場合
⇒ お酒を普通に飲める体質

ただし飲みすぎという問題になりやすい体質でもある

推奨する資格：

健康管理士一般指導員・健康管理能力検定1級

- ▶ 「健康管理士一般指導員・健康管理能力検定1級」テキスト(6冊セット)は指定される9科目の授業で使用され、それらの単位を取得すれば、3年時に学内で実施する資格検定試験を受けることができ、就職活動の際にアピールポイントとなる。
- ▶ 資格を取得した先輩たちは健康・福祉関連の現場で活躍している。
- ▶ 詳細は本学及び日本成人病協会ホームページを参考にする。
* 合格者は指導員資格と検定1級は同時に取得する。

【防災】 防災ゲーム クロスロードに挑戦！

地域防災コース 藤沢 真理子

[→目次へ](#)

【ミッション】

あなたは川沿いの集落の住民 【クロスロード 市民編5007】

母(65歳)、妻、小学生の子ども2人の4人で留守番中。

激しい雨が降り続けている。今、洪水の危険があるとして集落に避難勧告が出たことを防災無線で知った。

しかし、現在深夜12時。

今すぐ避難を始める？



あなたはどちらを選びましたか？

★「クロスロード」はチーム・クロスロードの著作物で、登録商標。

「クロスロード」商標登録番号4916923号「CROSSROAD」同4916924号。

矢守克也・吉川肇子・網代剛「防災ゲームで学ぶリスク・コミュニケーション：クロスロードへの招待」（ナカニシヤ出版）などを参照。

人間健康特講Ⅴ（防災・減災）受講生60人の意見から抜粋

YES「すぐに避難する」の意見

- ・最悪の被害を想定して、深夜だろうと避難するほうが良い。
- ・今、豪雨が続き避難が遅れて命を落としてしまった人のニュースを見てすごくもったいないと感じた。すぐ避難する方がいい。
- ・命よりも大切なものはないため、多少無理があっても避難するべき。



NO「しばらく様子を見る」の意見

- ・高齢の母と小学生の子ども2人を連れて、激しい雨が降っている深夜に避難するのはとても難しい。
- ・マンションなので浸水の心配はないから逃げない方が安全な気がする。
- ・深夜帯の行動は様々な危険が考えられるので待つ。
ただし二階以上の住宅もしくは鉄筋設計の住宅の場合。



【参考】避難時の注意！

新型コロナウイルス流行の状況では「**分散避難**」が大切です。

指定避難所だけでなく、安全な親戚や友人の家、ホテルなど、「**分散避難**」を考えておきましょう！



【健康】感染症対策について考えよう！

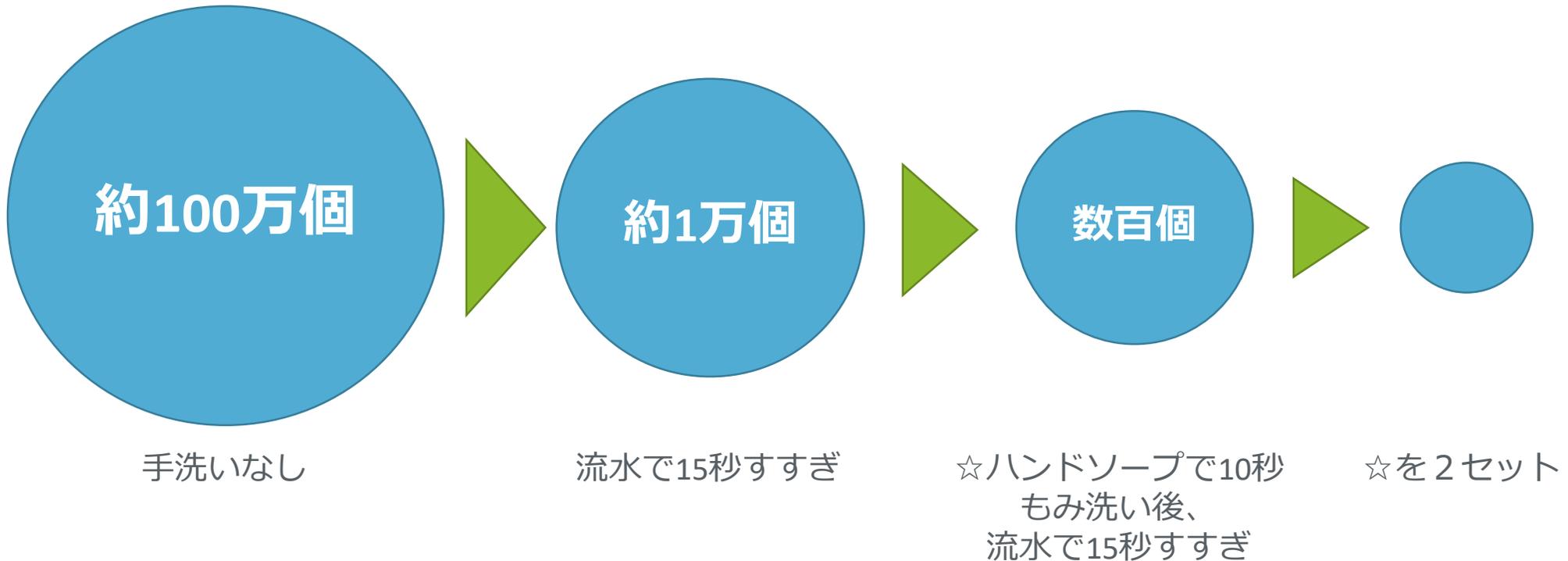
地域防災コース 渡辺 弥生

[→目次へ](#)

1. 手洗いはなぜ効果があるの？

答え：正しい手洗いでかなりウイルスは減ります！そのため手洗いは重要です。

手洗いの効果（イメージ図）



1. 手洗いはなぜ効果があるの？

答え：手洗いは、手を介して目や鼻、口からウイルスが侵入するのを止めるために重要な手段です。



私たちは無意識に顔を触っています！

2.マスクはなぜ効果があるの？

答え：インフルエンザなどの「発症した後から周囲に感染させる」呼吸器感染症とは異なり、新型コロナは発症する前の無症状のときから人にうつしていることが明らかになってきました。

つまり「症状が出る前からマスクをすることで人への感染を防ぎます」

現在WHO（世界保健機関）は「流行地では無症状者も公共交通機関利用時などではマスク着用」を推奨しています。

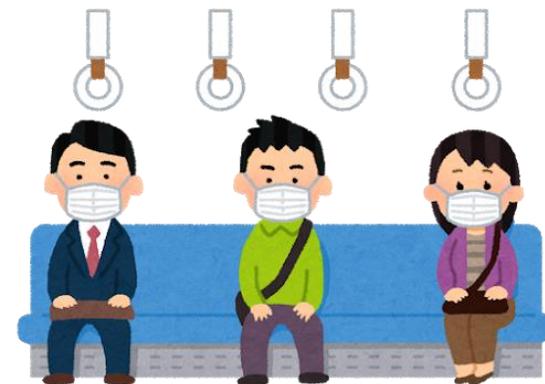


2.マスクはなぜ効果があるの？

無症状の人も含めてマスクを着用しましょう！

こうした「無症状の人も含めてマスクを着用する」という考え方をユニバーサルマスク（Universal Masking）と言いますが、この推奨は「発症前に感染性のピークがある」という事実と「マスクは会話などで発生する飛沫の拡散を減少させる」という事実から、おそらく新型コロナに対して予防効果があるのだろうと考え出された推奨です。

実際に予防効果があるのかは十分に分かっていませんでしたが、この数ヶ月で徐々に知見が集まってきました。



資料 2020/10/11閲覧

- 自治医科大学さいたま医療センター

https://www.jichi.ac.jp/center/sinryoka/kansen/taisaku_04.html

- ライオン公式チャンネル

https://kireikirei.lion.co.jp/shukan/?utm_source=yahoo_sem&utm_medium=cp&utm_term=td1_shukan&utm_campaign=2020_cp&yclid=YSS.E