

市民の健康増進と競技力向上のための スポーツ教室

～スポーツ科学の体現を目指して～

地域住民を対象に各種スポーツ教室を実施しています。からだの動きの基本から専門的な技術指導まで、スポーツ科学の理論と実践を統合した指導を行っています。



ソフトボール教室

活動の概要

目的	市民の健康増進・スポーツ振興・技術力向上
連携メンバー	堺市 / 各種スポーツ指導者 / 関西大学人間健康学部教授 小田伸午
活動地域	大阪府堺市内
活動期間	2011年～(継続中)

連携の経緯

本活動の中心を担う小田は、スポーツ科学の専門家であり、これまでトップアスリートの動きの研究など、スポーツの理論と実践に関するさまざまな実績を積み重ねてきた。そこで、小田は自身の所属する関西大学人間健康学部の所在地である堺市の地域住民に対し、自身の研究成果を還元するスポーツ教室を実施することとなった。

解決すべき課題

- (1) 地域住民の競技種目における競技力および指導力向上
- (2) 地域住民の健康増進
- (3) 地域のスポーツ振興



ゴルフ教室

バドミントン教室

大学の役割

大学の役割は主に以下の3点である。

①スポーツ教室の主催（ソフトボール、バドミントン、ゴルフ）

大学の資源を活用して各種目におけるスポーツ教室を主催している。市内の小学校～高校の運動クラブや社会人など、競技毎に幅広く対象を設定している。

②スポーツ科学に基づく競技者への指導および指導者の育成

機能解剖学に裏付けされた、基本的なからだの使い方や種目毎の適正な動き方などの実践的知識を与えている。また、動作分析装置（3次元動作分析）を用いた講習を交え、科学分析の実践化を図っている点も、本活動特有の取り組みである。なお、これらは各種目の指導理論の根幹を支えるものであり、教室に参加する指導者の指導力向上にも繋がっている。

③各種目を専門とする指導者のコーディネート

小田が形成してきた人脈および大学の資源の活用により、各種目の専門家や授業を通じて小田の理論を身に着けた体育会に所属する大学生などを招へいしている。これにより、教室では専門的な技術指導も可能としており、理論と実践の統合を実現している。

成果

- (1) 参加者の競技成績の向上
- (2) 参加する指導者の指導力向上

今後の展望

- (1) スポーツ科学に基づく指導を可能とする人材の増加

研究者の紹介



人間健康学部 教授
小田 伸午
(おだ しんご)

専門はスポーツ科学。科学と感覚（客観と主観）の総合的な分析により、これまでの日本のスポーツ界における数々の「錯覚」を発見。以来、学理と実践の調和を目指し、学内外で研究成果に基づく指導を行っている。