

令和7年度 印西市民アカデミーだより 第17号

講 座17：順天堂大学オープンキャンパス

令和8年1月23日（金）順天堂大学さくらキャンパス（印西市平賀学園台）にて、順天堂大学スポーツ健康科学部涌井佐和子専任准教授による「健康講話」と「学食体験」、学生による「キャンパス紹介」ツアーを実施しました。

■涌井専任准教授による「健康講話」では次のような内容を学びました。

①「簡単体力・運動量チェック」、②「身体的不活動と健康との関係：世界や日本の流れ」、③「運動の効能」、④「体力・身体活動量を増やすための工夫」といった項目について受講。講話の中では、いすを使った簡単体力チェック（片足立ち・両足立ち・約40cmの着座から立ち上がりなど）を紹介いただき、順大学生体操選手は“床に座った状態で立ち上がる”という驚きのエピソードもあり、会場が湧きました。また、生活習慣病や認知機能における運動の効果、そして、運動を続けるための工夫についてもわかりやすく解説いただきました。特に、「心理的ご褒美（これをすると〇〇がもらえる、など）」を活用して、運動行動や食行動を整えるというアイディアは、参加者の皆さんにとって日常的に取り組みやすいポイントとして印象に残りました。年齢と共に減少しがちな運動量を、ちょっとした工夫で増やすことが、健康だけでなく脳の働きを保つ“ことにもつながる！－その大切さを実感した講話でした。



■昼食は、学生より少し早い時間に、3階カフェテリアで学食を体験。定食が2種類、カレー、ラーメンなど人気メニューが並び、価額もおおむね500円前後ととても良心的です。ご飯の量もしっかりあり、美味しいランチを食しながら、学生気分も味わうことができました。

■昼食後は、学生ガイドとともにキャンパス内の施設を見学しました。「国際体操連盟認定器具を備える体操競技場」「スカッシュコート」「アスレチックトレーニングルームを併設したOGAWA GYMNASTICS ARENA」、「50m可動床式の屋内プール」、「診療所を併設した第3体育館」。国内屈指のスポーツ環境を目の当たりにし、数多くのオリンピック選手・パラリンピック選手を輩出している理由を肌で感じることができました。見学中、体操競技場では橋本大輝選手をはじめ、日本トップレベルの選手たちが世界大会に向け練習に励む姿を見ることができ、参加者からは驚きと感嘆の声が上がりました。天然芝の陸上競技場やサッカー専用スタジアム等々、整備された屋外施設も見学。天候にも恵まれ、健康について学び、著名なアスリートの姿に触れ、学生気分も味わえる、盛りだくさんで、大満足の一日となりました。

