

## 効果的なレクリエーション指導に関する研究（1）

## －効果を意識した歌体操と効果を意識しない歌体操の筋活動の違い－

○ 高崎義輝（仙台大学） 小池和幸（仙台大学）

キーワード： 歌体操、筋力トレーニング、筋電計

楽しみだけが優先される傾向にあるレクリエーションではあるが、健康づくり・介護予防・医療福祉の現場の指導者は、その治療・教育的な成果への意識が必要になってきている。

地域のある介護予防指導者研修会で、転倒予防のための抗重力筋トレーニングの歌体操を創作実施した。その時、主動筋(鍛えたい筋肉)の筋活動を、筋電計を使用し、ライブ映像として見せながら実施したところ、受講者より好評の声をいただいた。結果として、受講者の「主動筋への意識の仕方」、「正しい動作の獲得」に貢献し、また指導者として効果的なキューイングのタイミング等について学習が出来たと考えられた。こうした経験から、本研究では、介護予防等現場での効果的なレクリエーション指導者養成のため、活動の様子(ビデオ画像)と筋活動(筋電図の波形)を同時に観察できる教材開発を行っている。

今回の発表では、「効果を意識した歌体操と効果を意識しない歌体操の筋活動の違い」について、創作した歌体操を例に、効果を高める意識(主動筋への意識)が筋活動を高めることをビデオ教材にまとめたので報告する。

## 占領下における全国レクリエーション大会（1947～1951）に関する研究

○加藤 幸真〔日本大学大学院〕、内藤 真人〔日本大学大学院〕、

澤村 博〔日本大学〕

キーワード：GHQ、CIE、全国レクリエーション大会

昭和21年9月、第2次世界大戦後、事実上休眠団体となっていた日本厚生協会は日本厚生運動連合として再出発を図った。そしてその翌年（昭和22年）10月、日本厚生運動連合は第2回国民体育大会に便乗する形で第1回全国レクリエーション大会を開催した。その大会の目的は日本レクリエーション協会を創立することがメインテーマであったが、開催地石川県のレクリエーション関係者を始めとする大会参加者の反対もあり、協会設立には至らなかった。しかし、その5カ月後の昭和23年3月に日本レクリエーション協会が半ば強引なかたちで設立されたこともあり、全国レクリエーション大会は以後中止になることもなく現在まで続いている。ただ、この様に歴史ある大会ではあるが、初期の大会に関する議論が十分にされているとは言い難い。

そこで本研究では初期の全国レクリエーション大会の活動とGHQの影響を考察しながら両者の関係を明らかにすることを試みる。