

## スポーツ健康学科 令和7年度「スポーツ健康演習」選択コース実習報告

令和7年度のスポーツ健康演習は、11月に以下の3つのコース実習を実施しました。本演習では、学生が主体的に取り組む以下の3つの選択コースを提供しています。それぞれのコースと、参加した学生の声を紹介します。



### 【現代版組踊コース】

沖縄の伝統的な要素を取り入れた演舞として、課題曲「ダイナミック琉球」のダンスに取り組みます。表現する楽しさを学び、仲間と協力して一つの演舞を完成させる達成感を味わいます。

### 【登山コース】

やんばるの豊かな自然の中で、塩屋富士などでの登山実習を行います。登山知識や技能を習得するとともに、世界遺産に隣接する国立公園の自然を体感します。社会スキル、リーダーシップ、責任感なども実践的に養います。

### 【ハーフちょいマラソンコース】

今帰仁から古宇利大橋を往復する、ハーフマラソンより少し長い距離を走ることに挑戦します。目標設定と計画的なトレーニング、Stravaなどのアプリを活用した科学的なスポーツ実践を体験し、仲間とのコミュニティ形成や完走したときの大きな達成感を共有します。



## 参加学生の声

### ■現代版組踊



澤村 心汰 (1年次)

今回の琉球舞踊の授業を受けて、表現することや続けることの大切さを学ぶことができました。自分自身人の前で何かを表現したりすることはとても苦手でした。またダンスなどの踊ることも苦手が始まる前は覚えられるかの不安や間違えてしまう不安などが多くありました。ですが続けていく中で先生やチューターの先輩方の指導や動画の課題などを通して少しずつ覚えることができました。本番の撮影では思ったよりカメラや人数が多くて緊張しましたが練習してきた踊りをすることができてとても良い経験をすることができました。



田畑 杏奈 (初年次教育チューター、スポーツ健康科学研究科1年次)

私は大学院スポーツ健康科学研究科の修士課程1年次ですが、スポーツ健康学演習で実施されている「現代版組踊りコース」のチューターとして大学2年次から関わっているため、今年で4回目となります。今年を受講生30名は、課題への取り組みや会場準備、休憩時間の自主練習、分からない点を積極的に質問する姿など、様々な場面から学生達の高い意欲が感じられる学年でした。動画視聴による自主練習や、専門家がない中での練習など、チューターの私が至らない点も多くありましたが、学生達が主体的に熱量を持って取り組んでくれたことで、とても良い出来栄えになったと感じています。撮影当日は「北山の風」に所属する生徒のサポートもあり、より一層気持ちのこもった披露ができたのではないのでしょうか。沖縄で学ぶ学生にとって、沖縄文化を体験する有意義な時間であり、今後も大切に続けられていくことを願っています。

### ■登山



三浦 大河 (1年次)

私たちは、11月29日にやんばるの豊かな自然の中で登山実習を行いました。その中で登山における知識、技能はもちろんのこと、体調管理、時間の厳守、適切な報連相の徹底など登山以外の面でも様々な学びがありました。実習当日は、充実したコミュニケーションをとり、やんばるの自然とふれあいながら登ることで、登山の魅力、体を動かすことの魅力を改めて感じることができました。最後になりますが、名桜大学の教員の方々をはじめ、チューターの先輩方、現地で山のガイドをしてくださった先生方、皆様のおかげで楽しくそして学びのある実習をすることができました。ありがとうございました。この経験をいかし、日々精進していきたいと思えます。



佐々木 碧晴（初年次教育チューター、3年次）

登山実習では、学生が主体となって企画・準備・運営を行いました。私は運営リーダーとして、事前登山の計画から実習当日の体制づくり、外部関係者との調整までを幅広く担当しました。実習当日は想定外の事態もありましたが、安全を最優先に判断し、仲間や教職員の方々と連携して対応しました。誰かが判断しなければ前に進まない状況の中で決断を行い、その判断の結果に責任を持つことの重さを強く実感しました。

受講生として参加するだけでは経験できない、組織全体を見渡し、判断し、責任を引き受ける立場に立てたことは、受講生ではなく運営側、そしてリーダーだからこそ得られた学びだと思います。今回は受講生として参加した学生には、来年以降ぜひ運営に関わり、支える立場でしか得られない経験をしてほしいと期待しています。

#### ■ハーフちょいマラソン



玉寄 一花（1年次）

私は、走ることが好きでこのコースを選びました。当日の天気は快晴で暖かく、走りやすかったです。今帰仁から古宇利大橋を渡って折り返しをする際、海の方にウミガメが見えました。登りが多いコースだったので、ウミガメを見ることができて疲れが一気に飛びました。授業では、Stravaというアプリを通じて、自分の走りを記録して仲間と共有しながら日々練習を行ってきました。これまでの授業や当日の走りを通して、仲間と同じ目標に向かって努力する素晴らしさを実感しました。マラソンは人生と似ていて、苦しくても支え合いながら前に進むことだと感じました。また、当日は先生や先輩方が、途中で水分や塩分の補給などのサポートをしてくださいました。ありがとうございました。



儀間 七海（初年次教育チューター、2年次）

私は救護班として活動に参加しました。私が一年次の時には、多くの先輩方からサポートを受け、楽しく実習に参加することができました。今回はサポートする側として携わり、これまで講義や実習で学んできた安全面や健康面の知識を実践の場で活かす貴重な機会となりました。スタッフはコース誘導や給水などの運営補助に加え、参加者一人ひとりに声掛けを行い、大会運営を支えました。参加者の中には途中で足がつったり、諦めそうになる学生も見られましたが、一年次同士での励まし合いやスタッフのサポートにより、全員が完走することができました。この活動は一年次にとって、達成感や仲間とのつながりを感じられる貴重な機会となり、将来、教員や健康支援人材を目指す私たちチューターにとっても、実践的で意義のある経験となりました。