

令和 3(2021)年度 奨励研究 調査研究報告

地域課題に焦点を当てたリーダー育成に関する実証的研究Ⅱ
～連携自治体におけるリーダー育成プログラムの検討～

札幌国際大学

目 次

I 研究概要

- 1 研究の目的
- 2 研究組織
- 3 推進体制
- 4 調査研究方法・スケジュール

II 活動概況

- 1 健康チームフィールドワーク(11.20-21)
- 2 観光チーム ～先輩学生が後輩学生に繋ぐ地域課題解決と
自己成長を育む地方版インターンシッププログラムの試行～
- 3 健康チーム①「ノルディックウォーキング解説動画の作成」
- 4 健康チーム②「IMAKANE～スマイルダンス～解説動画の作成」

III 調査研究の成果と課題

- 1 町民の健康の維持・増進ツールの取組①
～ノルディックウォーキングの普及・促進を目指して～
- 2 町民の健康の維持・増進ツールの取組②
～「IMAKANE～スマイルダンス～」の発展的活用を目指して～
- 3 地域課題と自己成長を達成する地方版インターンシッププログラムへのアプローチ

IV 今年度の調査研究を終えて

【資料】

I 研究概要

1 研究の目的

本学と地域連携協定を平成 24(2012)年度に締結した今金町は、農業が盛んで日本一の「今金男爵」など多くの農産物をはじめ、美しい自然環境、歴史的史跡も数多く残されており、地域資源に恵まれた自治体である。しかし、少子高齢化や人口減少をはじめ、地域資源の有効活用など、地域課題が山積している状況にある。

そこで、前年度の奨励研究では、今金町の地域課題である高齢者の健康をテーマとして、リーダー育成モデルプログラム試案を検討すると共に、科目（活動）展開における資料等を得ることを目的として研究をスタートした。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、スケジュールの変更を余儀なくされた。

最終的には、今金町で FW を実施することができず、課題解決策として「健康体操動画」の企画・作成を行った。町職員による出前講義や道立青少年教育施設での宿泊研修、さらには、学内でのオンラインによる協議等を重ね、コロナ禍であったが、目的とした資料を一定程度収集することができた。

そこで、今年度は、今金町の地域課題について、昨年度実施することのできなかった現地での実践的な活動(FW)を中心に据え、学生自らが解決策の企画・実施等を通して、リーダー育成や新カリキュラムの展開における資料等を得ることを目的として実施する。

今金町の主要地域課題である健康をテーマとして、前年度制作の成果物の活用方策をはじめ、子供から高齢者までの健康増進事業の企画・実施等を行う。さらに、今年度は、観光学部の学生の参画によって、地域観光振興という地域課題へのアプローチも行い、プログラムを他学部で実施する場合の資料等も得ることとする。

なお、本研究にかかわる教員・学生の健康を第一に考え、新型コロナウイルスの感染拡大の際には、大幅な計画変更も視野に入れ、可能な範囲での研究や活動を進めることとした。

2 研究組織

本研究は、以下の者が担当する。

| | | | |
|------|--------------------|----|-------|
| (代表) | スポーツ人間学部スポーツビジネス学科 | 教授 | 佐久間章 |
| | スポーツ人間学部スポーツビジネス学科 | 教授 | 赤川智保 |
| | スポーツ人間学部スポーツビジネス学科 | 講師 | 田部井祐介 |
| | スポーツ人間学部スポーツビジネス学科 | 講師 | 横山克人 |
| | スポーツ人間学部スポーツビジネス学科 | 助教 | 栗野祐弥 |
| | スポーツ人間学部スポーツ指導学科 | 講師 | 本多理紗 |
| | 観光学部観光ビジネス学科 | 教授 | 千葉里美 |
| | 観光学部国際観光学科 | 教授 | 金庭香理 |

*今金町担当部署 今金町まちづくり推進課

3 推進体制

本研究は、スポーツビジネス学科所属教員が中心となり、学科のリーダー学生をモデルに、今金町をフィールドとして実践的な活動を試行実施する。なお、スポーツ指導学科所属本多教員については、健康増進をテーマにゼミ活動を展開していることから、スポーツビジネス学科学生へのピアサポートの効果を検証するために3・4年生のゼミ学生と共に参画する。また、観光学部の学生参画については、一昨年まで同プロジェクトメンバーであった観光ビジネス学科の千葉教員が学生の選出及び指導を担当する。なお、今金町は、まちづくり推進課が連絡調整の担当窓口となった。

4 調査研究方法・スケジュール

本研究は、研究担当者がそれぞれの学生グループを担当し、学生の活動を参与観察すると共に事前事後のアンケート調査やヒアリング等を通して、地域課題の解決に焦点を当てたリーダー育成モデルプログラムや、新カリキュラム作成の資料等を得る。

(1) 活動チーム

地域課題別に、2つのチームに分け研究・活動を推進した。スポーツ人間学部の学生は、健康をテーマとして、前年度制作の成果物の活用方策をはじめ、子供から高齢者までの健康増進という課題解決に取り組んだ。一方、観光学部の学生は、地域観光振興という地域の課題解決に取り組んだ。

【表1】参加学生と所属学科・学年

| No | 所属学科 | 学年 | 男女 |
|----|----------|----|----|
| 1 | スポーツ指導学科 | 4年 | 男性 |
| 2 | スポーツ指導学科 | 4年 | 女性 |
| 3 | スポーツ指導学科 | 4年 | 男性 |
| 4 | スポーツ指導学科 | 4年 | 男性 |
| 5 | スポーツ指導学科 | 4年 | 男性 |
| 6 | スポーツ指導学科 | 4年 | 女性 |
| 7 | スポーツ指導学科 | 4年 | 男性 |
| 8 | スポーツ指導学科 | 4年 | 男性 |

| No | 所属学科 | 学年 | 男女 |
|----|------------|----|----|
| 1 | スポーツビジネス学科 | 3年 | 男性 |
| 2 | スポーツビジネス学科 | 3年 | 男性 |
| 3 | スポーツビジネス学科 | 3年 | 男性 |
| 4 | スポーツビジネス学科 | 3年 | 男性 |
| 5 | スポーツビジネス学科 | 3年 | 男性 |
| 6 | スポーツビジネス学科 | 3年 | 男性 |
| 7 | スポーツビジネス学科 | 2年 | 女性 |
| 8 | スポーツビジネス学科 | 2年 | 男性 |
| 9 | スポーツビジネス学科 | 2年 | 男性 |
| 10 | スポーツビジネス学科 | 2年 | 男性 |
| 11 | スポーツビジネス学科 | 2年 | 男性 |
| 12 | スポーツビジネス学科 | 2年 | 男性 |
| 13 | スポーツビジネス学科 | 2年 | 女性 |

| No | 所属学科 | 学年 | 男女 |
|----|----------|----|----|
| 1 | 観光ビジネス学科 | 3年 | 男性 |
| 2 | 観光ビジネス学科 | 3年 | 男性 |
| 3 | 観光ビジネス学科 | 3年 | 女性 |
| 4 | 国際観光学科 | 3年 | 女性 |

(2) 調査研究スケジュール

昨年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、当初の調査研究スケジュールに即した実施ができず、大幅な計画の変更を余儀なくされた。特に、現地(今金町)において現状と地域課題の把握のためフィールドワークを実施することができなかったことが大きい。しかし、今金町の理解のために、同町職員による出前型の研修を行うなど、コロナ禍であっても可能な範囲で活動を行った。最終的には、健康増進プロモーションビデオ「今金版 いきいき健康体操～元気にエクササイズ～」を企画・作成し、同町への贈呈を行ない、一定程度の活動の成果は得られた。

今年度は、新型コロナウイルスの感染状況の推移をみながら、現地(今金町)での現状と地域課題の把握のためフィールドワークなど、現地での活動を重視した計画を行った。11月の現地フィールドワークは実施することができたものの、その後の活動については、前年度同様に計画を変更せざるを得ない状況となった。

■調査研究スケジュール(当初計画)

- 9月下旬 第1回フィールドワーク 現地見学及び現状と課題の把握(今金町)
- 10月中旬～ 第2回フィールドワーク プロモーションイベント等の実施(今金町)
- 2月中旬 今金町において活動成果の発表(今金町)

■調査研究のスケジュール(実施経過)

スポーツ人間学部(テーマ:健康)

- 11月7日～8日 第1回フィールドワーク 現地見学及び現状と課題の把握(今金町)
- 11月中旬～1月 学内においてシナリオの検討・台本作成等(於:大学)
- 2月中旬～3月上旬 演技練習・リハーサル及び撮影(於:大学)
- 3月29日 成果物の贈呈及び披露

観光学部(テーマ:地域観光振興)

- 9月3日-10日 今金町インターンシップ派遣(8日間)予定であったが、コロナ感染拡大による緊急事態宣言発令のため延期
- 10月15日-22日 今金町インターンシップ派遣・中間成果報告会
- 10月下旬以降 2チームに分かれての作業(～最終成果報告会まで)
- 12月16日 最終成果報告会・意見交換会

II 活動概況

1. 健康チームフィールドワーク 令和3年11月20日(土)～21日(日)

(1)目的 今金町の主要施設等の現地視察及び副町長の講話・意見交換を通して、現状と課題についての理解を深める。さらには、課題解決のために、健康・スポーツの学びを活かして、何ができるのかについて、考える。

(2)日程

▶11月20日(土)

| | | | |
|-------|-----------|------------------------------|---------|
| 9:00 | 集合 | 9:15 | バス乗車・出発 |
| 13:00 | クアプラザピリカ着 | | |
| | | ■今金町美利河地区の現地調査 | |
| | | クアプラザピリカ → ピリカ旧石器文化館 → ダム湖周辺 | |
| 15:30 | | ■今金町市街地区の現地調査 | |
| | | 町民体育館 → フットパスコース → その他 | |
| 19:00 | | ■ミーティング・G 協議 | |
| | | ・本日のふりかえり | |
| | | ・ラベルワーク(今金町の魅力、課題、解決のために) | |
| | | ・翌日の活動・日程について | |

▶11月21日(日)

| | | | |
|-------|--------|----------------------------|--|
| 9:00 | | ■グループ活動「今金町魅力の1枚」 | |
| | | *グループごとに散策しながら、町民センターに向かう。 | |
| | | 課題「今金町の魅力を1枚の写真で表現する」 | |
| 10:00 | | ■副町長講話、テーマ【小さな町の挑戦】 | |
| | | ・「今金町魅力の1枚」の発表 | |
| | | ・副町長との懇談 ～学生が考える今金町の魅力、ほか～ | |
| 12:30 | 町民センター | 出発 | |
| 16:00 | 大学着 | 解散 | |

(3)活動概況

①今金町美利河地区の現地調査（ピリカ旧石器文化館、ピリカダム湖周辺）



②今金町市街地の現地調査（光大橋、デ・モーレン、総合体育館「あいきゅーぶ」）



③グループミーティング



④グループ活動「今金町魅力の1枚」



⑤副町長講話、テーマ【小さな町の挑戦】

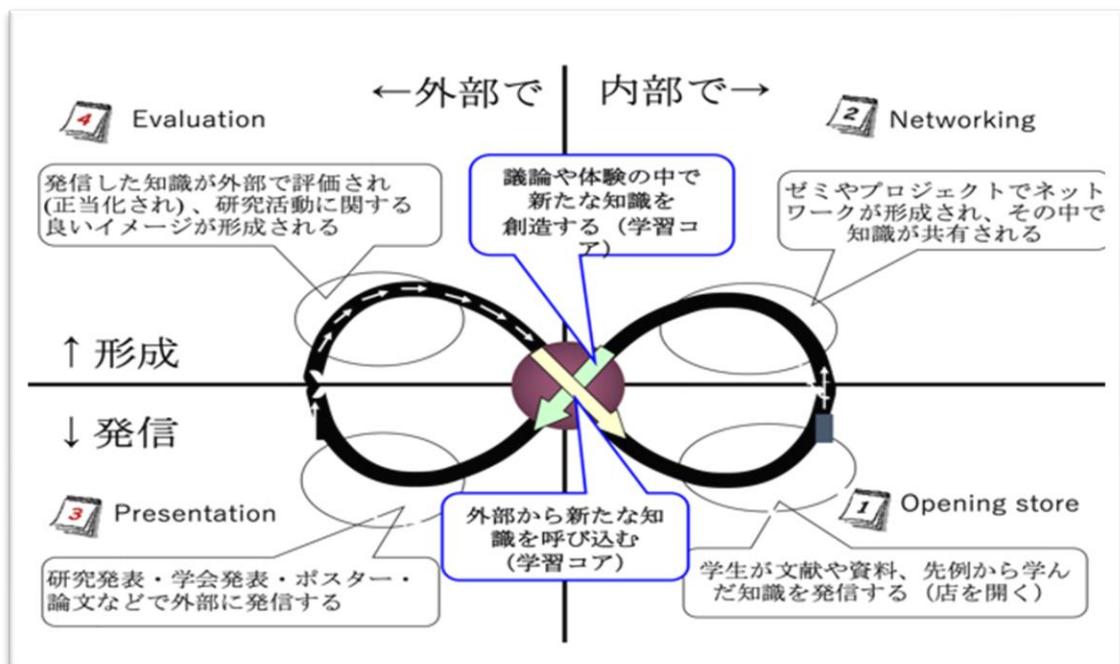


2. 観光チーム ～先輩学生が後輩学生に繋ぐ地域課題解決と自己成長を育む 地方版インターンシッププログラムの試行～

(1)本プログラム試行に向けたこれまでの経緯と活動目的

令和元(2019)年度奨励研究「連携自治体におけるインターンシップの可能性-課題設定と評価方法を中心に-」では、大学でインプットした知識をどう創造させ新しい需要を喚起させるかが常に問われる観光や地域づくり分野にとって、対象地域に暮らしながらの課題解決型インターンシップを敷田(2002)が提唱する学修モデル「知識創造サーキッドモデル」をベースに実施した。結果、このサーキッドモデルを意識したインターンシッププログラムを構築することで、エンプロイアビリティの醸成、状況把握力、汎用性等の学習コアと同時に社会人基礎力向上といった学生の自己成長も育むことができることを考察した。しかしながら短期での派遣では、内部(学生グループ)と外部(役場職員や地域住民)の議論や評価から生まれる新たな知識を創造する学修コアが高く積み上がりながら地域側が期待するほどの課題解決まで踏み込めないでいた点、現地で指摘を受けた事項を大学に持ち帰り再度ブラッシュアップさせて再提案するといったやり抜く力に課題を持っていた。加えて、2020年1月に世界を襲った COVID-19 感染拡大により働き方が変わりそれに必要な学生時代に身に付ける能力も変化するニューノーマル時代に突入した。このニューノーマル時代をサバイブするためにとの思いで発行された『新しいキャリアデザイン』(2021.見館他)によれば、学生時代に身に着ける5つの原則(マインドセット、エクスペリエンス、リーダーシップ、データ、スキル)が提唱されている。

そこで2021年度の本プロジェクトは、大学インターンシップ科目にて公募した観光学部学生4名を対象に、今金町役場で実習を受けながら地域の課題解決に取り組み、参加学生が後輩学生に繋ぐ地域課題解決と自己成長が達成できるリーダーシップ育成インターンシッププログラムを作成し、次年度インターンシップの募集活動・選考までを実施することを目的とする。



(2)参加学生

観光学部観光ビジネス学科 3 年 3 名、 観光学部国際観光学科 3 年) 1 名

(3)スケジュール

本活動は、2022 年春学期開講「インターンシップ」にて後輩学生募集活動・選考までとすることから 4 月以降の活動には「予定」と記載する。

◇2021 年

5 月初旬 インターンシップ公募開始

5 月中旬 インターンシップ事前教育(～7 月下旬まで)

6 月初旬 インターンシップ派遣先選考・面接・発表

7 月下旬 参加学生のための事前教育

9 月 3 日-10 日 今金町インターンシップ派遣(8 日間)予定であったが、コロナ感染拡大による緊急事態宣言発令のため延期

10 月 15 日-22 日 今金町インターンシップ派遣・中間成果報告会

10 月下旬以降 2 チームに分かれての作業(～最終成果報告会まで)

12 月 16 日 最終成果報告会・意見交換会

◇2022 年

2 月中旬 今金町から学生評価の提出

今金町から次年度インターンシップ採用プランの発表(フィードバックコメント含む)

4 月初旬 学生へ評価と採用プランに関する情報共有(予定)

2022 年度インターンシップ募集に向けた取り組み準備(予定)

(4)活動概況

5 月から 7 月下旬に実施したインターンシップ事前学習は、大学の正規授業科目としての教育プログラムである。本報告書では、本活動の根幹部分となる 10 月に実施したインターンシップ派遣・成果報告会と 12 月に実施した最終成果報告会・意見交換会についての概況を報告する。

インターンシップ派遣・中間成果報告会(10 月 15 日-22 日)

次の表は、今金町よりご用意頂いた参加学生の 8 日間研修プログラム内容である。今年度研修プログラムでは、美利河地区の宿泊施設「クアプラザピリカ」が季節限定で運営するキャンプ場を体験し、その促進案を考えることも活動内容として予定していたが、悪天候となり 2 日目のキャンプ場視察は実施できたが、宿泊体験はできていない。研修中の宿泊先は、2 年前に実施したインターンシップ同様、今金町役場より徒歩 2 分のワーキングステイ@いまかねとし、学生 4 人の共同生活とした。

| | 9~10 | 11~12 | 12~13 | 13~14 | 14~15 | 15~16 | 16~17:15 |
|----------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------|--------|----------|
| DAY1 「オリエンテーション」 10月15日(金) | 大学出発 13時着予定 | 昼休 | 庁舎挨拶 庁舎見学・町内視察 フットパスコース | 国際大との 域学連携の歩み ※町の視点から見る 域学連携の意義 | 課題の提示 今日のまとめ | | |
| DAY2 「キャンプ・美利河」 10月16日(土) | | 昼休 | 地域資源を 生かした体験① ・スタンプラリー ・サイクリング | 15:00チェックイン キャンプ体験 | 今日のまとめ クアブラキャンプ 宿泊 | | |
| DAY3 「キャンプ・美利河」 10月17日(日) | ○クアブラ業務インターン 9:00~11:00頃まで 地域資源を生かした体験② 旧石器文化館 | 昼休 贈り付き クアブラ昼食~帰宅 | | | | | |
| DAY4 10月18日(月) | 9:00~10:30 役場の仕事/職員とは① 副町長より講話 | 総合計画 からみる 役場の仕事 | 昼休 | 13:30~15:00 今金男しゃく選果場 ほ場見学 | 地域おこし協力隊 の制度について 地域おこし懇談 | 今日のまとめ | |
| DAY5 10月19日(火) | 8:30ミーティング後 美利河へ出発 9:00着 | クアブラザビリカ業務インターン 昼贈り付き 温泉掃除・客室清掃・イチゴハウス収穫等・ リフト取り付け作業等 (着替え・タオル・暖かい恰好) | | | 16:40美利河出発 | 今日のまとめ | |

| | 9~10 | 11~12 | 12~13 | 13~14 | 14~15 | 15~16 | 16~17:15 |
|-------------------|--|-------|-------|--|--------|-------|----------|
| DAY6 10月20日(水) | ビリカプロジェクトから見る 今金の観光課題① ・グランピングアイデア | 昼休 | | ビリカプロジェクトから見る 今金の観光課題② ・美利河地区の資源活用 | 今日のまとめ | | |
| DAY7 10月21日(木) | インターンの振り返り ~アンケート・課題作成~ | 昼休 | | インターンの振り返り ~アンケート・課題作成~ | 学生発表 | | |
| DAY8 10月22日(金) | 退去手続き 午前中今金出発 | | | | | | |

■ 庁舎挨拶まわり



■ 地域資源を生かした体験①-魚道



■ 地域資源を生かした体験②-旧石器文化館



■ 今金男しく選果場ほ場見学



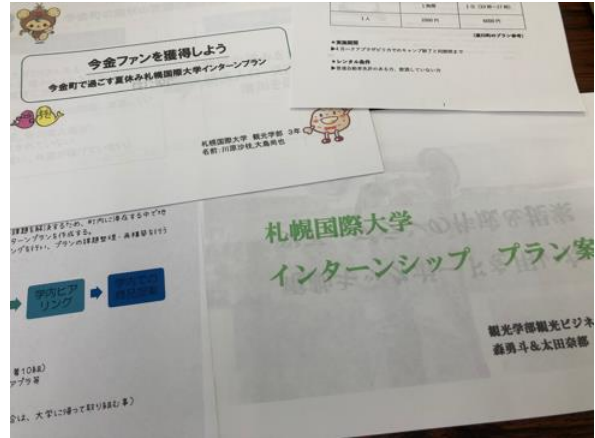
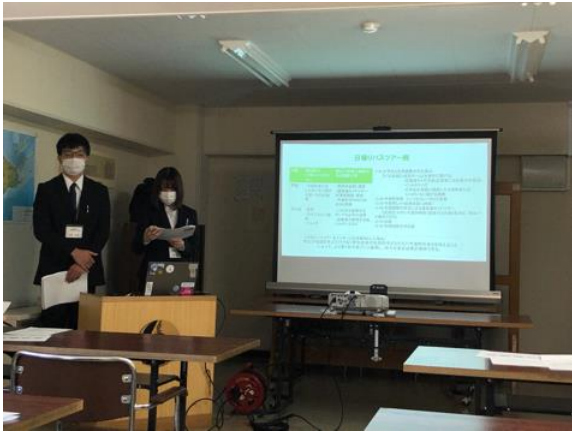
■ クアプラザピリカ業務インターン



■ 研修中グループワーク



■中間報告会-発表・学生作成配布資料



■中間発表後の振り返り

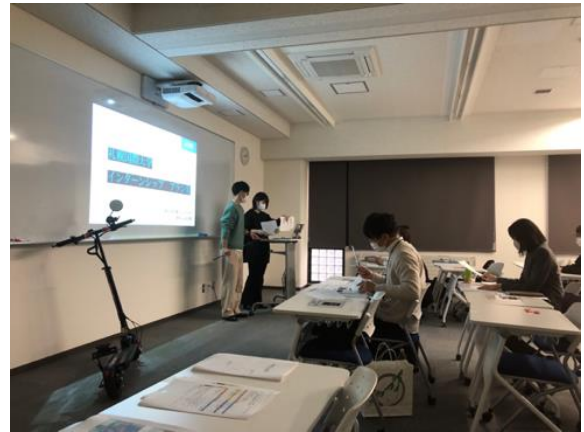


最終報告会(12月16日)

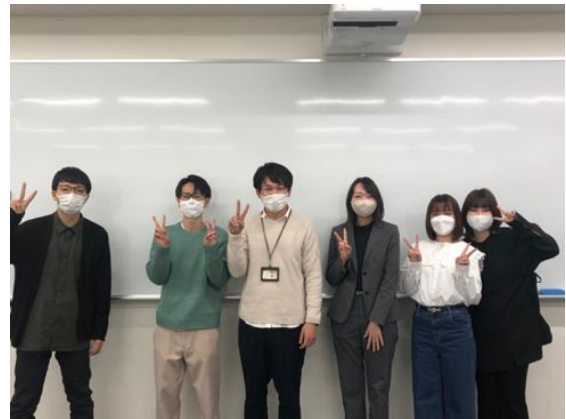
最終報告会開催場所は札幌国際大学とし、今金町からはインターンシップ指導職員の木元様と加藤様、大学からは本研究代表の佐久間先生、観光ビジネス学科長の藤崎先生、国際観光学科長の齋藤先生、その他学生が招待した教職員が最終報告会に参加して頂いた。また最終報告会后、最終報告に関する意見交換会の場を設けた。

なお、当日の最終報告会で使用したパワーポイントや補足資料は、資料編にて掲載する。

■最終報告会時の発表



■意見交換会と記念撮影



3. 健康チーム①「ノルディックウォーキング解説動画の作成」

- ▶ 2021年12月4日(土)8時~13時

市民向けのノルディックウォーキングを実践し、ポールの使用方法、歩き方、指導方法等を実践の場を通して再確認を行なった。



ノルディックウォーキング実践①



ノルディックウォーキング実践②



←活動の振り返り

- ▶ 2021年12月15日(水) 13時~16時10分

DVD を制作するためのチーム編成を行った。どのような内容のチーム編成にするかを話し合い①ノルディックウォーキングについて②正しい歩き方について③準備体操・整理体操の3つのチームを編成した。チームは、3,4年生合同で編成し、4年生がリーダーシップを取りつつ、3年生が主体的に活動できるよう4年生が配慮しながら活動を開始した。

- ▶ 2021年12月22日(水) 13時~16時10分

各チーム毎に参考書や文献等を調べ話し合いを進めた。実践してきた内容をさらに細かく確認をし、各チームの大きな内容を決定した。



ノルディックウォーキングについてチーム→



正しい歩き方についてチーム



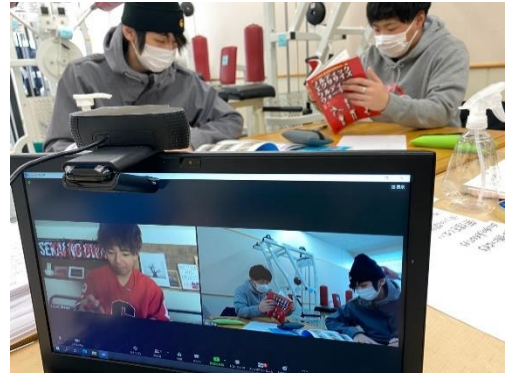
準備体操・整理体操チーム

▶ 2022年1月26日(水)9時半～15時半

各チームに分かれて具体的な内容を決定し、出演者、動き、テロップ、ナレーションのセリフ等を絵コンテに書き出し、リハーサルを行いながら確認を行った。



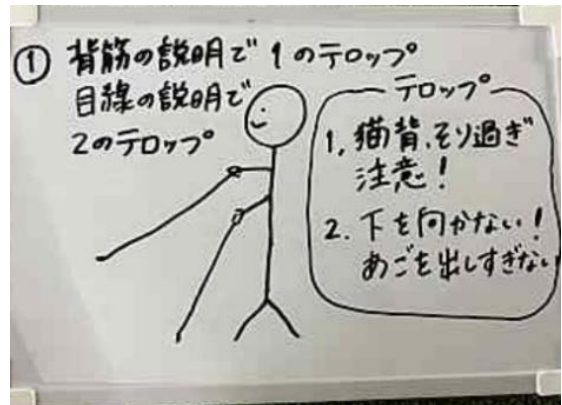
ノルディックウォーキングについてチーム



整理体操・準備体操チーム



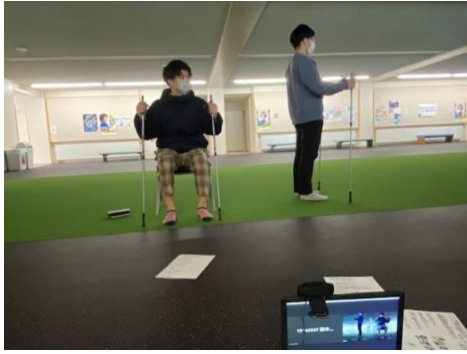
歩き方チーム



絵コンテ

▶ 2022年1月27日(水)13時半～16時

26日(水)に終了しなかった2チーム(正しい歩き方チーム、準備体操・整理体操チーム)が集まり、詳細を確認した。



準備体操・整理体操の確認



準備体操・整理体操の修正・確認



←正しい歩き方の確認

▶ 2022年2月14日 10時~15時

「ノルディックウォーキングについて」、「正しい歩き方」、「準備体操・整理体操チーム」の順番に撮影を行った。



ノルディックウォーキングについて撮影



正しい歩き方について撮影



準備体操・整理体操の撮影



DVD 導入の撮影



DVD 導入の撮影



静止面の撮影(道具について)

- ▶ 2022年2月28日(月)10時~12時
動画の最終チェックと、DVDのパッケージのデザインを
考案した。

ZOOMでの打ち合わせ →



- ▶ 2022年3月1日(火)14時半~15時半
DVDのパッケージの写真撮影・DVDの説明用紙の撮影を行った。



DVDのパッケージの写真撮影①



DVDのパッケージの写真撮影②



DVDのパッケージの写真撮影③



DVDのパッケージの写真撮影④

4. 健康チーム②「IMAKANE～スマイルダンス～解説動画の作成」令和4年3月1日(日)

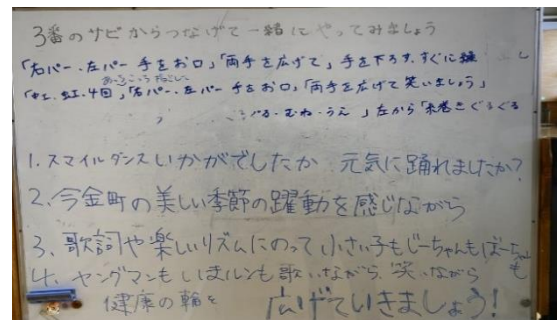
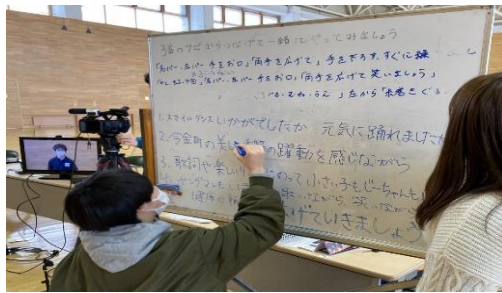
撮影場所(札幌国際大学第一体育館)へ撮影機材を搬入、セッティング後、進行台本をもとに、本日の撮影の進行について打ち合わせを行う。



2名の学生によるナレーションの読み合わせを、撮影シーンに添って行う。



演技とナレーションを同時に進行するため、台詞を書き出したボードと、横並びの演技者の振りがズレないように確認するための特大の可動式ミラーを、演技者の対面に設置する。



ナレーターは台本を、演技者はボードに書かれたセリフを、それぞれ確認しながら、何度も合わせ稽古を重ね、カメラテストやリハーサルを念入りに行う。



ダンスの振付の解説は前半と後半に分けられ、さらに「立って踊るバージョン」と高齢者のための「座って踊るバージョン」とし、ダンスの説明を受けて、実際に言葉で説明しながら進行する。



振付の動作を共通の言葉で、観る人の世代に関係なく伝わるように表情も意識しつつ、音楽のリズムに乗りながら4名でフルバージョンを踊る。



学生ダンスバージョンでは、他学科の学生も参加し、ドローンも使って撮影、ダンスの楽しさが伝わるように構成する。



学生ダンスバージョンの振付のレクチャーは、学生によるピアサポートを受けて撮影に臨む。



特色のある歌詞は覚えやすく、ダンスの楽しさに自然と笑顔が溢れる収録となる。

Ⅲ 調査研究の成果と課題

1 町民の健康の維持・増進ツール作成の取組①

～ノルディックウォーキングの普及・促進を目指して～

(1)ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、専用のポールを使用し、年齢・例別・身体能力にかかわらず、誰もが無理なく始めることができ、自分のペースで楽しむことができるフィンランド生まれのスポーツである。ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングよりも運動量が多くなるにもかかわらず、膝や足への負担は大きくならないため、生活習慣病やメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム等の運動療法等として期待が寄せられている。また、高齢者の歩行能力に対する効果やリハビリテーション効果などの様々な効果があり、安全に運動効果をより実感できるものである。なお、現在はコロナ禍での活動制限・運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されており、適度な運動やスポーツを行うことが推奨されている。ノルディックウォーキングは、コロナ禍でも密を避け楽しむことができるスポーツである。北海道では、「北海道ノルディックウォーキングネットワーク」や「NPO 法人ノルディックウォーキング学校」の団体が中心となり、指導者の養成やイベント等を通してノルディックウォーキングの普及・促進を目指している。

平成 27 年度、平成 28 年度に今金プロジェクトとして、フットパスコース(・ふれあいコース・所とフットパスコース・くもかぜコース・田園コース)を作成した。今金町の市街地や田園風景を楽しみながら歩けるフットパスコースをノルディックウォーキングをすることで、より安全で、運動効果が期待できる。そのために、ポールを正しく使用し、楽しく歩くためにノルディックウォーキングの基本がわかる DVD の作成に取り組むこととなった。

(2)学生の取り組み

4 年生においては、コロナ禍において、活動の中止や制限が多くあったものの、ゼミのフィールドワークとしてノルディックウォーキングは行っており、各地域で行われているノルディックウォーキング教室(年 2 回～4 回)や健康体操教室に参加し、子どもから高齢者までの幅広い年齢層への対応や実技指導を経験している。3 年生においては、コロナ禍において活動が十分ではなく、数回のノルディックウォーキング教室に参加したのみであり、参加者への対応等もまだ不十分である。このことをふまえて、ノルディックウォーキングの運動指導や今後の活動において 3 年生が主体的に自主的に活動ができるよう 4 年生が 3 年生を育成を行った。

DVD の作成にあたり、3 つのチーム「ノルディックウォーキングについて」「正しい歩き方」「準備体操・整理体操」に分類し、4 年生が 3 年生を直接指導できるように構成をした。

「ノルディックウォーキングについて」チームは、基本的な概要や効果、ポールについて、使用方法等を書籍や論文等の文献をもとに作成を行った。「正しい歩き方」チームは、歩く姿勢や歩き方について書籍等をもとに実践を繰り返しながら作成をし、「準備体操・整理体操」チームは、実践してきた内容にアレンジを加え、座位と立位での体操ができるよう作成を行った。

(3)まとめ

1)3年生を育成するために工夫したことや努力したこと

- ①リーダーを育成するという視点において4年生は、3年生の意見を上手く誘導し、出てきた意見を肯定しつつ、できる限りその意見を活かし作成を進め、4年生が活動を通して経験していきたくことや知識を伝える努力を行った。
- ②ノルディックウォーキングの技術や知識のみならず、指導を受ける側の立場も考え、どのようにすれば伝わりやすく、わかりやすいのかを考えることが大切であるということも伝えるように心掛けた。
- ③4年生のチームとしての進行の仕方や情報のまとめ方などを見ながら3年生に学んでもらえるように自ら積極的に行動をした。
- ④今後、3年生が主体的に行動・活動ができるように話を振り、それを広げたり、考えさせ、答えを導いた。動画の出演も3年生を中心にし、責任感を持たせた。

2)4年生の視点から3年生が成長したこと

- ①積極的に意見を述べるができるようになり、主体的に取り組む姿勢がみられた。
- ②自分のやるべきことに責任を持ち参加するようになり、お互いの意見を尊重しあうようになった。

3)4年生自身が成長したこと

- ①自身で作業を背負いこんでいたこともあるが、指示を出し、効率的に物事に取り組むことができるようになった。
- ②3年生と一緒に1つのことを作成する上で、自分の意見をしっかり伝えることができるようになった。
- ③ノルディックウォーキングの理解が深まったとともに人に伝える力がついた。

4年生の今金プロジェクトへの振り返りにより、3、4年生が合同となり活動をする中で3年生は、4年生の活動に取り組む姿勢を目の当たりにし、より積極的に活動を行い、指導者側、DVDを見る側の視点から主体的・自主的に行動するようになるなどの行動変容がみられた。また、4年生においても自身の指導力の向上やリーダーを育成するにあたり、実践を通してできることが多くあり、成長ができたと考えられる。このように今後も実際に様々な活動の経験を積んだ上級生からのピアサポートは、リーダー育成においても大切であると考えられる。また、コロナ禍において活動が制限される中での、ピアサポートの在り方も課題としてあげられるのではないかと考える。

(本多 理沙)

【参考文献】

日本ノルデックフィットネス協会監修 ノルディックウォーキング 三浦望慶 竹田正樹 高橋直樹 富岡徹 藤田和樹

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

2 市民の健康の維持・増進ツール作成の取組②

～「IMAKANE～スマイルダンス～」の発展的活用を目指して～

今年度は「今金町まちづくり推進課」(今金町担当部署)より、昨年度プロジェクトで制作した「I・MA・KA・NE～スマイルダンス～」を、さらに幼児から高齢者に向けて広く健康増進のため活用したいという依頼を受け、「I・MA・KA・NE～スマイルダンス～」(以下スマイルダンスと呼ぶ)の振付を分かりやすく説明するツール(映像やナレーション、文面での解説)作成に取り組むこととなった。この「スマイルダンス」は、本学科の専門科目である「ヘルスプロモーション演習」においても取り上げ、様々な立場や世代を超えて、健康増進のために楽しんで体を動かす学びや研究を積み上げた学生たちが、さらに学びを発展させ、深めることができる機会でもあった。

(1) 「I・MA・KA・NE～スマイルダンス～」とは

この「スマイルダンス」は、昨年 2020 年、今金町の地域課題である高齢者の健康をテーマに企画・作成した、高齢者のための健康増進プロモーションビデオ「今金版 いきいき健康体操～元気にエクササイズ～」の一環として考案したオリジナルのダンスである。

ダンスには、心や体を同時にリラックスさせ、癒す効果があり、言葉を用いず他者と一緒に踊ることで気持ちを共感することができる、ノンバーバルなコミュニケーションツールである。また、自分の身体能力に合わせて無理をすることなく、音楽のリズムに合わせて歌いながら体を動かすという適度な有酸素運動は、意識することなく自然に、鼻から息を吸って口から息を吐くという、身体のために望ましい呼吸法となり、交感神経と副交感神経のバランスを整え、自律神経を安定させることで心身をリフレッシュして、ストレスの解消にもつながる。

振付は簡単な日常の動作(ジャンケンのグーやパー)をモチーフとし、指を広げる、肘を伸ばす、腕をあげる等が組み合わさっており、これらの上半身の腕と手指を心臓より高い位置で動かすことで、心臓に血液を戻し、手指のむくみを取り、肩こりの解消などにも効果が期待できる。また、この「スマイルダンス」は立ったままだけでなく、椅子に座ったり、ベッドに仰向けに寝たままだったり、その時の体調に合わせたわずかな場所や空間で踊ることが可能で、約 3 分間のダンスを 3 回繰り返すと約 10 分間の有酸素運動となるよう設計されている。また、1 番から 3 番まで振付は変えず同じ動きを繰り返していることもこのダンスの特徴で、誰でも 10 分間、ただ黙々と運動するのは単調で続かないものだが、歌詞に思いを馳せることであっという間に時間が過ぎ、また踊りたくなる元気がわき上がるように工夫されている。何より、音楽自体が今金町をイメージした歌詞となっているので、地元の人にもすぐに馴染むことができ、高齢者から幼児まで幅広い世代の方々が同時に、一緒にリズムに乗って楽しみながら、健康増進に役立てられるように考案されている。

(2) 映像で解説するにあたって

この「スマイルダンス」の振付を活かしながら、幼児から高齢者まで幅広く解説するツールを作成するにあたり、担当するチームのメンバーで事前に話し合いが行われ、幼児から高齢者まで様々な世代の方が「楽しく」「分かりやすく」「覚えやすい」解説ツールにするために、動画による説明と、文書での解説の二つを作成することにした。新型コロナウイルス症蔓延防止対策が発令されているさなか、濃厚接触者となり自宅自粛など活動制限下にあるメンバーが後を絶たないこともあり、オンライン、対面、メールやライン等を組み

合わせて、作業ができる機会を有効に活用し、それぞれの回路で情報交換しながらスケジュールを立て、映像の撮影まで2年生を中心に活動を開始した。

この「スマイルダンス」を分析すると、1番から3番まで同じ振りの繰り返しで、歌詞の1番は今金の特産物、2番は今金の風物詩、3番は今金の四季と、それぞれ今金町の豊かな自然の恵みが表現されている。ただ、この歌詞に直接振付(あて振り)すると、2番、3番と歌詞が変わる中で混乱を招く可能性が考えられたので、そうならないよう、動きそのものを共通の言葉で分かりやすく伝えることを念頭において、進行台本を作成した。その際、使う言葉が分かりやすいかどうか、動きにマッチし覚えやすいか、説明する言葉選びを大切に、お互いの意見を出し合いながら進行台本をまとめた。

撮影当日でも、例えば、「右グー、左グー、脇3回」や「虹、虹、虹4回」など、8カウント内でリズムに乗って言葉で表現することを心掛け、実際に声に出して話してみるとリズムに合わない場面もあったので、それらの状況にも臨機応変に対応しながら本番の撮影に臨んだ。(動画の作成に関しては前ページ参照)

「スマイルダンス」の解説映像の構成は、①解説をすべて見る、②解説～前半～、③解説～後半～、④フルバージョンの動画、⑤学生ダンサーズ、⑥子どもダンサーズ、と6つのチャプターに分け再生できるようにした。解説は前半と後半に分け、曲をかけずに言葉と動きだけで説明し、最後に曲をかけてフルバージョンで踊る形になっている。その他、大人数で踊る大学生と子どものバージョンをプログラムに入れた目的は、ダンスの楽しみ方である「創る」「踊る」「観る」という特性から、解説だけではなく、学生や子どもたちが元気に踊るダンスを「観て」楽しんでもらうことも必要だと感じ、それぞれにダンスの持つ可能性を感じてもらいたいのである。また、すべてのチャプターの出演者は、映像を見た人が混乱せず右側から手足を動かして踊れるように、見る側からの鏡合わせとなるよう、全て左側から踊ることを条件として振付した。

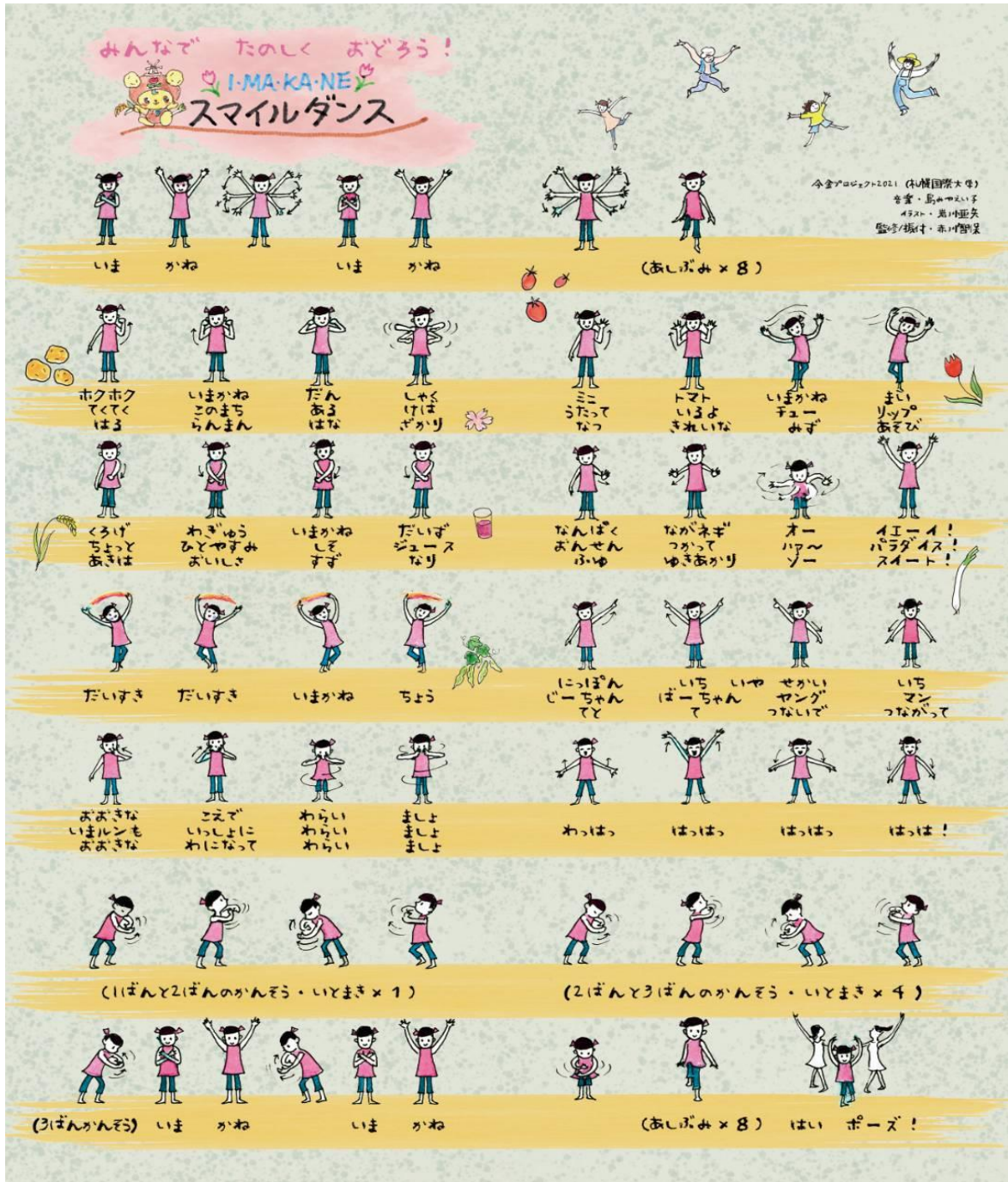
「子どもダンサーズ」17人による自撮り映像の編集動画



(3) 舞踊譜(紙面)で解説するにあたって

舞踊譜とは、ダンスの振付など「動き」を、楽譜のように紙面で視覚化してわかりやすく記録し、保存することである。音楽で言う楽譜と同じく、言わば現実に眼前で上演、演奏されている三次元でのできごとを二次元の紙面の上で記録し、表現するという意味において、映像で機器を介して撮影する記録より、はるかに難しい作業である。身体全体の運動をできる限り記録する専門的な譜面になると、それはオーケストラのスコアのように膨大な情報量となるが、今回のような簡単なダンスは記号、イラスト、写真等に言葉を添えて記譜される。かつてある時期までの民謡や音頭など、踊りの伴奏音楽のレコードで、ジャケットの裏側やライ

ナーノーツに、具体的な踊り方の指導が動きを表現する人のイラストと共に、ある種の続きものように描かれて添えられていたのを記憶される方もいると思うが、あのようなものと思ってもらえればわかりやすいだろう。それと同じように、今回は上半身の限られた動きと、誰にでも分かりやすいことを目的としているので、イラストによる表現にしている。また、今回の「スマイルダンス」は手を使った振付が多いこともあり、手に持ちながら解説書を見るのではなく、手をフリーにしておきながら「見ながら踊れる舞踊譜」を念頭に、B3の大きさの紙面を畳んでDVDケースに収め、それを広げると壁に貼れるポスターサイズ(電車などの中刷りのサイズ)とすることで、紙面を見ながらの踊りやすさを重視した舞踊譜を作成してみた。歌詞からのイメージを大切にイラストは、幼児から高齢者まで楽しくワクワクするようなデザインである。



「I-MA-KA-NE ～スマイルダンス～」の振付の解説書(舞踊譜)

(4) 発展的活用について

「誰であっても何度か繰り返して踊りたくなるスマイルダンス」は、この音楽を担当したシンガーソングライター・島みやえい子氏が、昨年7月に札幌市内で開催した「Aquarius Live 2021(環)」というライブで、地域貢献の一環として作詞作曲した楽曲として披露した。このライブで、今金町の特産物や自然の恵みの素晴らしさ、高齢者の健康維持のための取り組みなどが本人より語られ、今金プロジェクトに参加した学生5名(3・4年生)が全国から集まった観客の前で生演奏でダンスを披露したが、期せずして観客全員が一緒に着席したまま踊り出し、会場内は一体感に包まれた。また、このライブの様子は道内外にネット配信され、この楽曲についての問い合わせが寄せられ、これまた想定外に今金町を広くPRする形になった。この現象からも今後、さらにさまざまな機会を介して、多様に発展する可能性が期待できる。このことを踏まえ、この「スマイルダンス」は、フォークダンスや盆踊りのように人が集まる場所、祭り・運動会・学習発表会・キャンプ・交流会などさまざまな機会、場所や時間の制限を受けずにいつでも見ることのできるオンデマンド形式でもネット配信し、年齢や踊りの得手不得手や上手い下手に関係なく気軽にコミュニケーションをつなぐツールとして活用が期待される。

また今後は、「腰・大幹」「足・下半身」「座位でのストレッチ」など体の部位によって集中して鍛えられる振付や、バラード、スローやアップテンポなど、楽曲の調子やリズムを変えて、それぞれの世代が求める自作自演のダンスコンテストの開催など、さらなる健康増進と今金町のPRも兼ね、総合的で複合的な、観客参加と相互性に富んだ新たな地域発信のコミュニケーションツールとして、多様な発展的活用へつなげる可能性を感じるものである。



進行台本(ナレーション)より

「みなさん、こんにちは。この「スマイルダンス」は、今金町在住の幅広い世代の皆さんの健康維持・増進のために考案したオリジナルダンスです。歌詞は、今金町を代表する特産品や、美しい季節の流れを盛り込んでいます。今金町の大自然の恵みを思い描きながら、楽しくダンスしていきましょう。このスマイルダンスは、幼児から高齢者、椅子に座ったまま、ベットに寝たままでも踊ることができ、一曲踊ることで約三分間の有酸素運動の効果が得られます。その日の自分の体調に合わせて、無理をせずに日々持続することでストレスを解消し、心と体の健康を育むきっかけになれば幸いです。」

今金プロジェクト2021(札幌国際大学)健康チーム

「みんなで楽しく踊ろう！I・MA・KA・NE～スマイルダンス」解説動画作成

***キャスト**

内野絵衣弥 中南慶俊

上野博文 久保田伊吹

***ナレーション/構成台本**

三浦 涼 桃井万莉

***大学生・ダンサーズ**

(スポーツ人間学部/観光学部)

川村玲雄 上西柚凪 高橋太一

團 広太 早坂駿輝 中村公亮

松川新汰 元茂大希 毛内彩月

高田晴奈

***協力**

赤川智保モダンバレエスタジオ

***イラスト**

岩川亜矢

***音楽**

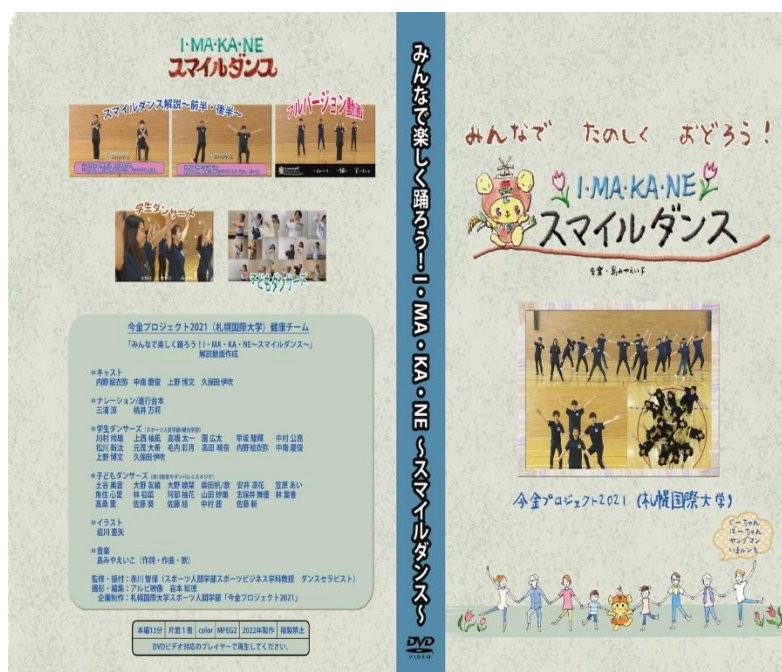
島みやえい子(作詞・作曲・歌)

SHINNKAI(編曲)

***監修・振付:**赤川智保(スポーツ人間学部スポーツビジネス学科教授 ダンスセラピスト)

***撮影・編集:**アルビ映像 岩本知徳

***企画制作:**札幌国際大学スポーツ人間学部「今金プロジェクト2021」



(赤川 智保)

3 地域課題と自己成長を達成する地方版インターンシッププログラムへのアプローチ

活動概要部分でも述べたが、観光チームのプロジェクトの最終成果は、地域の課題解決をインターンシップで補うプログラムを学生等が作り、次年度インターンシップ希望学生に繋ぐことである。なお、2019 年度奨励研究の課題を踏まえ、今金町役場での研修で終わるインターンシップではなく、内部と外部の発信や形成を何度も回して学習コアを高められるよう、中間発表で頂戴した評価を大学に持ち帰り再議論や各グループでの独自調査、最終成果発表と次年度インターンシップ募集など、長期間に渡るインターンシップとして設計している。本節では、学生の最終成果とそれに対する今金町から頂戴した結果、この長期インターンシップを通しての学生の成長についてまとめる。

(1)成果と結果

参加学生 4 名は 2 グループに分かれて活動し、12 月の最終報告会にて以下 2 つのインターンシッププランが発表された。プラン概要と今金町からのフィードバック内容を示す。なお当日使用した学生のパワーポイントは、資料を参照のこと。

■プラン 1:「【爆誕】今金 PROJECT-北海道の辺境地で 4 単位を掴み取れ」(森・太田 G)

- ポイント-
- ・このインターンシップは、企業が学生に求める能力 Top3(コミュニケーション力、主体性、チャレンジ精神)を習得することができる圧倒的な成長体験の場である
 - ・地域が抱えるクアプラザピリカの人員不足問題解消のため住み込みで半日働き滞在費をうかせ、クアプラザピリカ発の電動キックボードを活用した体験メニューの作成にチャレンジできる
 - ・今金町と学生の双方が WINWIN の関係でいられるインターンシップ

| 今金町 | 学生 |
|--------------------------------|-----------------------------|
| *観光学部の学生が世間で話題のキックボード体験プラン案を作成 | *電動キックボードの体験プランを作成する経験が得られる |
| *外部の人間の視点や気づきを得られる | *地域の魅力を味わうことができる |
| *継続的な交友関係の構築 | *メンタル面での成長 |
| *ピリカ地区の PR 活動を行うことができる | *ガクチカ、先輩との繋がりができる |

■プラン 2:「今金町からの脱出-楽しくて出られない-」(大島・川原 G)

- ポイント-
- ・SWOT 分析より札幌ではできない経験を今金町でももらえるイベントプランづくり+食を通じた郷土教育の提供により今金町のファン(交流人口・関係人口)を作る

| | プラスの要因 | マイナスの要因 |
|------|----------------------------------|----------------------------|
| 内部環境 | 強み 観光資源(食・人) 食育 | 弱み 町の収入減少 町の知名度 |
| 外部環境 | 機会 脱出ゲームの需要増加 ふるさと納税の利用者増加 | 脅威 少子高齢化 人口減少 コロナ |

- ・キャッチーなイベント開催でまず今金町を訪問してもらい、ディープで魅力的な今金町を知ってもらい、楽しくて脱出できなくする今金町脱出ゲームイベントとご当地メニューカレーづくりの開催
- ・先輩学生が今金町と産学連携事業で提案した「フットパスコース」を活用した脱出ゲーム

➡上記 2 つのインターンシップ案を今金町側で検討頂いた結果、「【爆誕】今金 PROJECT-北海道の辺境地で 4 単位を掴み取れ」(森・太田グループ)が次年度後輩学生につなぐインターンシッププランとして採用となった。2 つのインターンシップ案に寄せられたコメントは次の通りである。

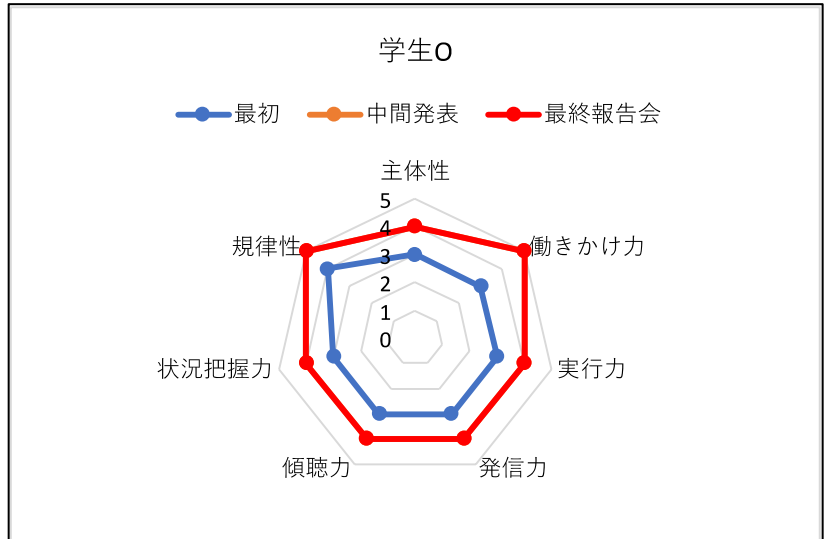
| | コメント |
|-------|--|
| プラン 1 | <p>【採用】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クアプラザ就労◎ ・なるべくお金のかからない方法での実施 ・宿泊先はピリカ交流センター+ワーキングステイ住宅+クアプラザピリカ ・学生自らの力でインターンシップ期間を乗り越えてほしい 期間中のサポートは行うが、今回のような形で指導等を行わない方針 ・電動キックボードで何をする？何を見せたいのかわからない。課題を明確にしR4参加学生に考えてもらうこと ・R4にキックボードの購入はできない R4はクアプラザにある自転車を利用してコースづくりを行うこと ・インターン中の宿泊先は要検討。 クアプラザでの就労があるため、数日はクアプラでの宿泊を想定。 ・電動キックボードの安全性等は要確認。購入にあたっては不安が大きい。 |
| プラン 2 | <p>【不採用】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作成いただいたプランは、今回不採用としたが、インターンシッププランよりはイベントとしてユーモアのある提案をしていただいたと感じている。 ・今金カレー作りは、大学生向けに開催したり、札幌市内で大学生が今金のPRをすると言ったイベント開催も想定できる。また、電動キックボードプランに参加する学生が、今金町を知るきっかけとしてカレー作り体験を組み込む事もOK。 ・家族で子どもたちを参加させるが、札幌から来てもらうリスクは高い。大学生責任のもと行えるようなイベントにはならない。 ・イベントは 1 発打ち上げ花火になりがちで、インターンシップのプランとしては継続性が求められる。 |

(2)発表場面ごとに振り返る自己成長評価結果

II-2-(3)で前述した通り、本インターンシップでは、10 月の研修最終日に実施した中間報告の発表と、中間報告後の指摘事項を修正して挑んだ 12 月の最終報告会と、グループ内での内部活動に対して外部の評価を得る機会が 2 回あった。そこで、それぞれの場面ごとに自身の自己成長を社会人基礎力の 7 項目を用いて 5 段階(5=優、1=劣)で評価してもらった結果が以下のレーダーチャートである。

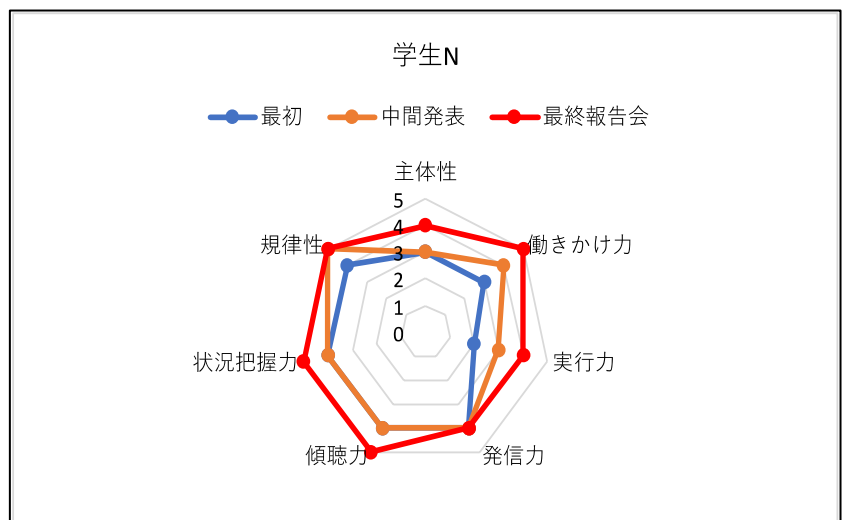
■学生 O

自己評価に厳しい学生 O の特徴は、「働きかけ力」「実行力」以外の 5 つの力については成長を感じているものの、「働きかけ力」と「実行力」については中間発表後に一度成長を感じたものの、最終報告会后では研修前と同様の評価 3 にする複雑な心境が見て取れる。これは、プロジェクトが長期化し周りの学生個人の働きかけ力が高くなると同時に、失敗や衝突を恐れた少し他人事な意見共有など何となく進めてしまふところがあったことを課題として掲げていることからによる評価である。一方、学生 O の個性を發揮しながらのプレゼンテーションや外部との意見交換ができたことから、「傾聴力」「発信力」は最終報告会時においても高く評価している。



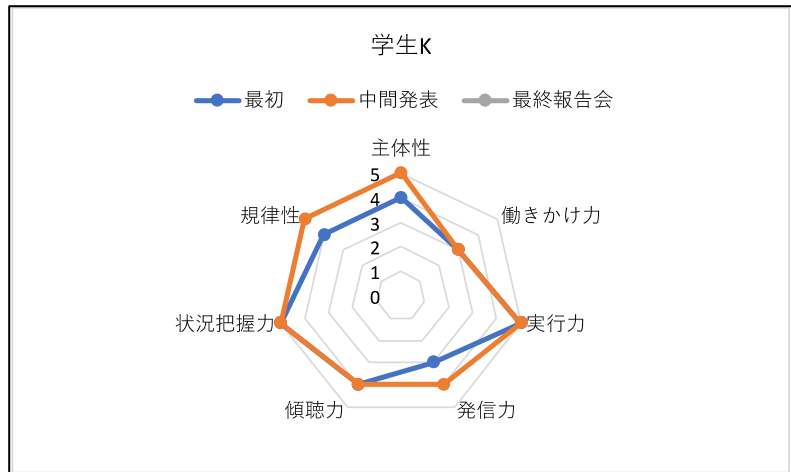
■学生 N

学生 N の特徴は、7 つの力の全てにおいて成長が感じられている点である。特に研修前に自己評価が低かった「働きかけ力」は 3 から 5、「実行力」は 2 から 4 と 2 ポイントアップしている。「働きかけ力」の成長コメントを日誌で確認すると、授業内で実施する単純な課題解決とは違い単純ではないことから、焦る気持ちと就職前だからこそ絶対に成功させてやり遂げたいという気持ちが後押しし、LINE 機能を使ってグループで打ち合わせできない時も効率よく隙間時間で何かできるように動く様子が見られ、学生 N 自身もそこを評価している。「実行力」に関する成長は、これまで順序立てて目標に向かって取り組むことが苦手だったようであるが、常にアウトプットする日にちを意識し逆算して活動できるようになったことが高評価の理由でした。この他、もともと高く評価していた「状況把握力」については、グループ活動を通して個々の得意不得意を理解した上で仲間の意見を尊重する方法がとれたことから7つの力の中で一番発揮できたと評価している。



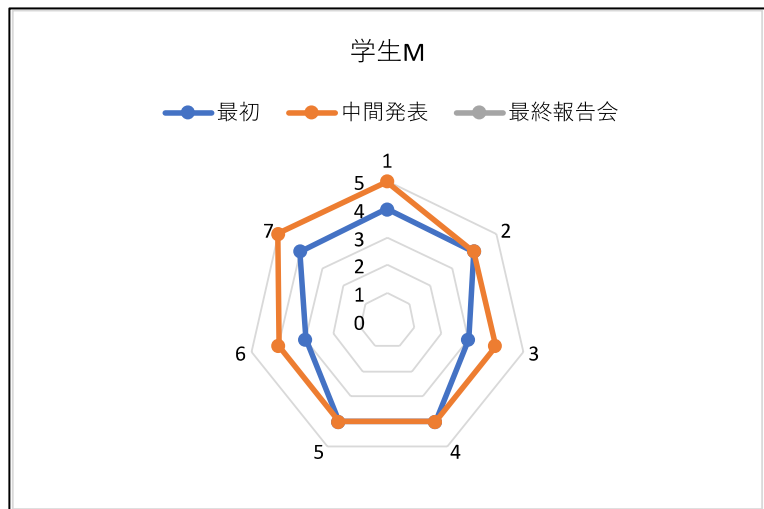
■学生 K

学生 K が大きく成長を感じられた部分は、「働きかけ力」である。研修前と中間発表では 5 段階中 3 と評価しているものの、自主活動では 4、最終報告会では 5 である。この成長について学生 K は、3 と評価している時はチームでの目的達成において共有や常に周りを意識した協働への心がけが大事であることの気づきはできているもののそれを表現する声がかげができていなかったと評価している。しかし時間経過と共に声がかげできるように成長しており、諦めそうになりながらも何度も何度もグループ内で色々な案を練り直す様子が日誌にも記載されている。こうした経験から「状況把握力」「実行力」「主体性」も連動して高く評価していると見て取れる。一方、「傾聴力」「発信力」の成長はあまり見られない。この理由については、外部の方との意見交換の際、相手への優しい雰囲気づくりや要点を絞った説明が緊張時にできていないことが記されている。



■学生 M

本プロジェクトのリーダー学生 M の特徴は、「規律性」以外ほぼ全ての力において段階的な成長が感じられている点である。しかし、教員の目も含めた外部の目が入らない自主活動時には中間発表のようなモチベーションが続き、研修前より評価が低い力も見受けられる。しかしながら、自主活動時の 2 チームでの情報共有会議などを主体的に開催し、参加学生の目的意識を常に意識づける働きかけをしている様子が日誌から読み取れた。



(3) 学生の自己評価から見た長期インターンシップでのリーダーシップ育成に向けて

ニューノーマル時代へ向けて発行されたキャリア教育書籍『新しいキャリアデザイン』によれば、「リーダーシップ」は学生時代に身につける 5 つの原則の 1 つとして掲げられ、その意味を「セルフマネジメントを行いながら、多様な人々と多様なツールを駆使してコミュニケーションを行い、リーダーシップを発揮すること」とし

ている。ハーバード・ケネディ・スクールでリーダーシップを指導しているロナルド・ハイフェッツェ教授は、社会で起こる問題を 2 種類に分け、1つは既存の知識や方法で解決できる技術的問題、もう1つは人と人との関係性で生じる適応課題と指摘し、後者の問題こそ様々な人々が絡み合いいくら自分が努力しても解決できない問題だからこそその解決策に「対話」、すなわちコミュニケーションが必要で、そこには相手を認め、話を聴き、オープンクエスチョンを投げかけフィードバックし新しい関係性を作ることの重要性を挙げている。また早稲田大学の日向野教授は、対話を通して自分達がいま達成すべき目標は何かを共に共有し、自らの行動でメンバーに良い影響を与え、仲間にも動いてもらうよう働きかけたり、時にはサポートすることがリーダーシップ最小 3 要素だと述べ、こうしたスキルはリーダーだけではなく誰もが持つべきスキルであると述べている。こうしたリーダーシップスキルの視点から学生の社会人基礎力の自己評価を確認すると、使用する言葉は違えどリーダーシップとしての学生個々のアプローチが見て取れる。特に今金町役場での中間発表後の最終課題に向けた自主活動では、役場からのフィードバックコメントを共有した新たな関係性を作り、自らの行動でメンバーに良い影響を与え、仲間と諦めずにやり遂げている。このように長期間での地域課題の取り組みを外部からの評価を何度も入れることで 2019 年度よりも地域に寄り添った課題解決案にもつながった。今後は、後輩学生のインターンシップ募集とサポートに期待したい。

(千葉里美 ・ 金庭香理)

IV 今年度の調査研究を終えて

今年度は、健康をテーマとしたスポーツ人間学部の学生を中心とした取組のほか、地域観光振興をテーマとした観光学部の学生の取組も展開した。地域観光振興をテーマとした取組については、本報告書のⅢ-3を参考にさせていただき、ここでは前年度から継続している健康をテーマとしたスポーツ人間学部の取組について取り上げる。

昨年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、当初の調査研究スケジュールに即した活動ができず、大幅な計画の変更を余儀なくされてしまった。特に、現地(今金町)において現状と地域課題の把握のためフィールドワークを実施することができなかつたことは、学生の活動意欲を喚起する点においても大きな影響があった。しかし、今金町の職員による出前型の出張講座を行うなど、コロナ禍であっても可能な範囲で活動を行った。最終的には、健康増進プロモーションビデオ「今金版 いきいき健康体操～元気にエクササイズ～」を企画・作成し、同町への贈呈を行なった。これには、学生も大きな達成感を感じていた。さらに、調査研究の目的であるリーダー育成に関する成果も一定程度得られた。

今年度も、新型コロナウイルスの感染状況の推移をみながら、細心の注意を払ってのスタートとなった。前年度実施することができなかつた現地でのフィールドワークは、11月の遅い時期となってしまったが実施できたことは前年度との大きな違いである。やはり、現地で実際に見て、聞いて、感じて、現状と課題を学ぶことは、学生のフィールドワーク後の活動に対するモチベーションが大きく違うことを実感した。コロナ禍で十分な活動ができないまでも、地域課題に焦点をあてた PBL には、現地でのフィールドワークは欠くことができない活動といえる。

本来であれば、現状把握のフィールドワーク後、課題の解決方策の検討や解決方策の試行的実施等に、現地でさらなるフィールドワークを重ねることで、実効性の高い取組へとブラッシュアップしていくことが理想である。しかし、年も押し迫った11月のスタートであったため、それ以後の現地フィールドワークは難しいことから、現地ではなく大学内での活動を中心に据え、限られた期間で成果が得られるような取組へと変更せざるを得なかつた。

第1回のフィールドワーク(11月20日～21日)で、現地での視察や説明を受け、さらに中島副町長の講話と意見交換を通して、今金町の現状を理解するとともに、抱える課題について学んだ。そこで、課題解決のために、健康・スポーツの学びを活かして、何ができるのか、さらには大学での活動という視点から今後の取組とスケジュールを検討した。

最終的には、高齢化の進展する今金町において、町民の健康の維持・増進の一助となるようなツールを制作し、提供することとして、二つの取組を行った。

一つ目は、ノルディックウォーキングの解説動画・資料の制作である。今金町には、過去に本学とのプロジェクトで設計開発した「フットパスコース」があることを、学生も現地フィールドワークで確認している。今回参加しているスポーツ指導学科本多ゼミの学生は、ゼミ活動として近隣自治体のノルディックウォークによる健康事業に平素より参加している。そこで、今金町においても、ノルディックウォークの普及促進を図ることが、町民の健康の維持・増進につながると考え、ノルディックウォーキングの解説動画・資料を制作し、提供することとした。

二つ目は、「IMAKANE～スマイルダンス～」の解説動画の制作である。昨年、制作した健康増進プロモーションビデオ「今金版 いきいき健康体操～元気にエクササイズ～」は、好評であったのだが、巻末に収録

した「スマイルダンス」については、動きがわからない等の声があり、わかりやすく動作を解説した資料の提供は今金町からも要望があったところである。そこで、「スマイルダンス」の普及促進を図ることで、町民の健康の維持・増進に貢献できるものと考え、解説動画を制作し、提供することとした。

いずれの活動も学内で行ったが、学生の活動への意欲も高く、積極的に取り組む学生の姿が多くみられた。現地を訪問したのがたった一度であったにもかかわらず、その後の学内での活動に積極的に参画できたのは、今回の取組と活動が「何のために」「誰のために」といった目的が、明確でわかりやすかったことにあるのではないかと考える。活動することが目的となるのではなく、目的を常に確認し明確に示すことこそが、活動へのモチベーションを高めることにつながる。活動することが目的、すなわち「手段」が「目的」とならないように、常に「目的」を意識させながら活動を展開していくことの重要性をあらためて認識した。

そして、3 月末には、前年度と同じく今金町において、成果物の贈呈を行うことを予定している。成果物を自分たちの手で、贈呈することによって、町長をはじめ関係の方々からの感謝とともに贈られる今後の活用を約束する力強い言葉は、学生に大きな達成感と充実感を与える。まさに、こうした贅辞こそが、学生の自己有用感を高め、次の活動への大きな原動力となるのではないかと。

本調査研究の目的であるリーダー育成という点を振り返ると、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として、経済産業省が 2006 年に提唱した「社会人基礎力」の「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の 3 つの能力が確実に伸長していることが、観察の中からも実感できる場面が多々あった。しかし、今年度は、学生だけの活動が中心であったということを考慮する必要がある。コロナ禍以前のように、今金町の町民との直接対話や協議をすることができなかつたため、学生集団の中での限定的な能力の伸長と言わざるを得ない。これが多様な世代、価値観、背景をもつ町民の方々との活動であったならば、どのような能力が伸長するのか、興味深い結果が得られるのではないかと考える。

コロナ終息の際には、現地において、多様な世代、価値観、背景をもつ方々と活動を共にし、実際に見て、聞いて、感じて、現状を学び、課題について考える取り組みを展開したい。これこそが、実際社会で生きるリーダーとして求められる基礎力の伸長につながるのではないかと。

コロナ禍において、今年度も学生が、地域課題を詳細に理解し、自らの手で多角的に課題解決の方策を考え、主体的に活動を展開することができたとは言いがたい。しかし、制約された時間の中で、作り上げた製作物は十分に評価できるものである。今年度のプロジェクトメンバーの学生には大いに感謝したい。

次年度は、製作した動画の活用方策やプロモーションについて検討し、今金町の住民の健康の維持増進に資する活動を、学生が中心となって展開することができればと考えている。


最後に、突然の計画変更にも快く対応いただき、本調査研究にご協力くださいました今金町まちづくり推進課の職員の皆様をはじめ関係の皆様、心より御礼申し上げます。

(佐久間 章)

【資料】

ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのスポーツです。専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、誰でも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。

札幌国際大学 今金プロジェクト2021 プロジェクトチーム
 「ノルディックウォーキング」について制作チーム
 内野 絵衣弥 松田 竜樹 向山 阿優星 瀧野 乃の華
 出演：泉 陽樹
 ナレーション：園 広太



「正しい歩き方」について制作チーム
 早坂 駿輝 松川 新汰 藤原 広樹
 出演：内生 優斗
 ナレーション：上西 柚風

「準備体操・整理体操」チーム
 川村 玲雄 高橋 太一
 出演：藤本 祐他 (座位)
 元茂 大希 (立位)
 ナレーション：中村 公亮

担当教員：スポーツ指導学科 本多 理紗 (健康運動指導士)
 撮影・編集：アルビ映像 若本 知彦
 企画制作：札幌国際大学スポーツ人間学部 「今金プロジェクト2021」


本編15分 | 片面1層 | color | MPEG2 | 2022年製作 | 複製禁止
 DVDビデオ対応のプレイヤーで再生してください。

楽しく始めよう！ ノルディックウォーキング

楽しく始めよう！
ノルディックウォーキング





『ボールの持ち方について』

ボールの長さは身長や体格に合わせて調整します。
 身長×0.68=ボールの長さ プラスマイナス3センチは許容範囲です。
 (初心者は、身長×0.64=ボールの長さ)

| 身長 | ボールの長さ |
|--------|--------|
| 150 cm | 100 cm |
| 155 cm | 105 cm |
| 160 cm | 110 cm |
| 165 cm | 110 cm |
| 170 cm | 115 cm |
| 175 cm | 120 cm |
| 180 cm | 125 cm |



長さの目安は、肘が90度になるよう調整します。



ストラップは、右用 (R) と左用 (L) があります。人差し指と親指で軽く挟むように握ります。

取り外すこともできます。

『歩き方について』

踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。肘は自然に曲げ、身体を前に移動させると同時にボールで体を押し出すように前進します。押し出した側のボールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。



初めは、ポールを持っていることを意識しすぎないことがポイント！

楽しく始めよう！ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとは？


ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのスポーツです。専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、誰でも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。

『ノルディックウォーキングの効果』

- ① フィットネス運動
- ② 歩幅が広がり、脚筋力や脚筋持久力が向上
- ③ 姿勢がよくなる。
- ④ 関節可動域が広がり、柔軟性が向上
- ⑤ バランスの保持・転倒予防になる。
- ⑥ ロコモティブシンドロームの予防

ボールを持つと足腰にやさしく安全


まだまだたくさんの効果があります！



『ノルディックウォーキングのボールについて』

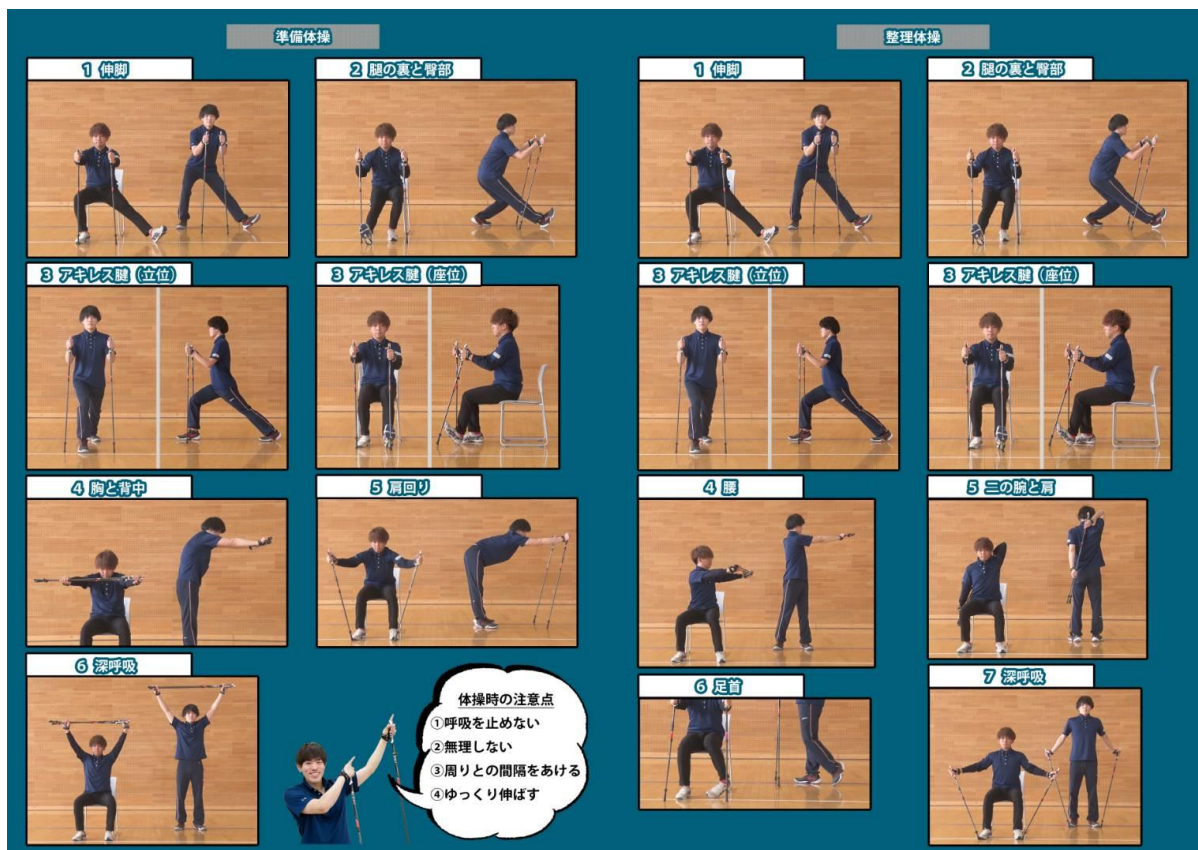
ボールは、様々なメーカーから販売されている。

- ・カーボン製…耐久性が高い
- ・アルミ製……地面からの感触がよい



⇨ アスファルトバット (アスファルト等の地面)

⇨ スパイクチップ (土や雪の地面に使用)



【DVD 制作を終えて(学生の声)】

○初めての取り組みで、みんなで考えたものが形になるんだなと思ったらとても楽しく活動することが出来ました。
 ○今回 DVD の作成にあたり、今金町に実際に訪問し地域の実態を知った上で作成にあたり、ノルディックをこのような形で普及していくことを今回知ることができ、新しい普及の仕方を知ることができて良かったです。この経験を活かせるように今後も精進していきたいと思えます。

○ノルディックウォーキングは約 2 年間ゼミ活動で使用する場面があり、慣れていることも多くあるとは思っていたが、DVD を作成するにあたって色々な本を参考にしてこんなに詳しく学ぶことができたのは良い経験になったと思う。また自分たちだけのものではなく、今金町の方が見るものになっているのでわかりやすく伝えることに重点をおいて班のみんなで作成することができた。最後にこのような活動ができて本当に良かったと思う。

○昨年度に引き続きコロナ禍の影響で思うような活動ができなかったが、最後に全員で活動ができてよかった。また、きちんとした業者の方に撮っていただける機会も中々ないため、貴重な経験となった。

○DVD の作成は想像以上に大変で難しく、時間がかかったのですがひとりひとりがしっかり役割を持ち、その役割をサボることなくみんなで協力しながら行っていくことが楽しかったしとても大切だと思った。とても良い DVD が完成し、達成感も感じられたので良かった。この DVD が多くの人に広がり、たくさんの人に見てもらえたらいいなと思った。

○初めてゼミ全体で大きな活動をすることができ、とても嬉しかったです。また 3 年生とも最後に交流を深めることができたのでとても良い活動になったと思えます。活動中だけでなく、休憩時間でも 3 年生と話すことができ普段聞けないような話も聞くことができ距離を少しでも縮めることができたなと思えます。DVD の作成に携わることができとても貴重な体験になりました。

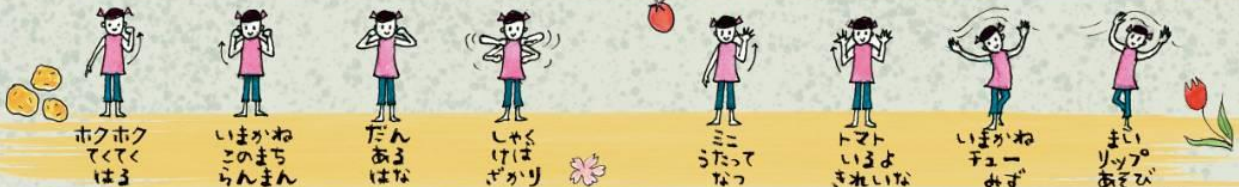
みんなで たのしく おどろう！

I-MA-KA-NE
スマイルダンス

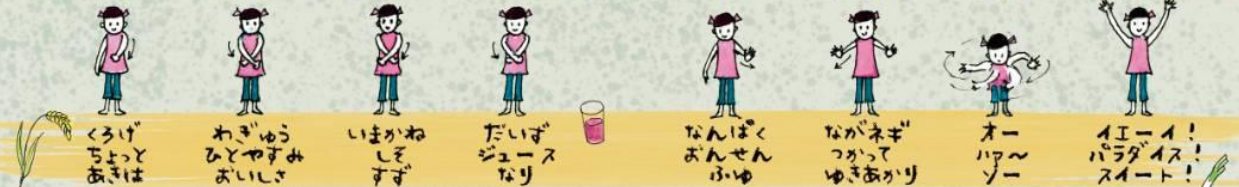
今年プロジェクト2021 (札幌国際大学)
音楽・島崎ゆい子
イラスト・尾川亜矢
監修/振付・赤川智晃



いま かね いま かね (あしぶみ × 8)



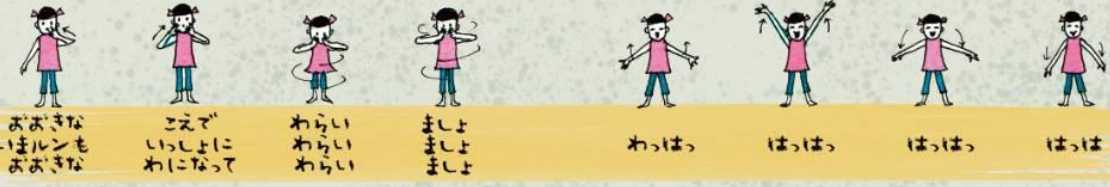
ホクホク てくてく はる いまかね このまちらんまん だん あま はな しゃくは ざかり ミニ うたて なつ トマト いるよ されいな いまかね チューみず まい リップ あそび



くろげ ちよと あきは わきゆう ひとやすみ あいしよ いまかね しそ すず だいず ジュース なり なんぼく おんせん ぶゆ ながネギ つかって ゆきあかり オー パア ソー イエーイ！ パラダイス！ スイート！



だいすき だいすき いまかね ちよう にっぽん じーちゃん てい いち はーちゃん て いや せかい ヤング つないで いち マン つながって



あおきな いまも あおきな こえで いっしょに わになっ て わらい わらい わらい ましよ ましよ ましよ わっはっ はっはっ はっはっ はっはっ！



(1ばんと2ばんのかんぞう・いとまき × 1) (2ばんと3ばんのかんぞう・いとまき × 4)



(3ばんかんぞう) いま かね いま かね (あしぶみ × 8) はい ポーズ！

【参考】今金町と札幌国際大学の地域連携事業

今金町と札幌国際大学の地域連携事業に関する協定書(平成24年10月16日)

(目的) 第1条 この協定は、両者が包括的な連携のもと、産業、文化、まちづくり、学術の分野等において相互に協力し、地域社会の発展と人材育成に寄与することを目的とする。

(協力事項) 第2条 両者は、次の事項について協力する。

- (1)産業振興に関する協力 (2)地域文化の育成・発展に関する協力 (3)まちづくりに関する協力
- (4)人材育成に関する協力 (5)学術に関する協力 (6)その他必要と認める事項

平成24-26年度

本学の有するノウハウや研究の蓄積及び関係機関とのネットワークを活かし、観光による地域産業の活性化、交流人口の増加を目指して本学学生と地元住民(今金町人流創生プロジェクト協議会)が協力し、今金町の魅力を探り、その魅力を町外に発信する「地域資源発掘・再発見事業」、や「田舎暮らし体験事業」をはじめ、外国人留学生をモニターとしてインバウンドの可能性について検証する「外国人留学生による今金インバウンドモニターツアー」、冬季の旅行商品開発のための「冬の今金モニターツアー」などのプロジェクトに取り組んできた。

■ 札幌国際大学生と今金町の若者による“シャベリ場”「今金を語ろう」

ワークショップをととして、地元住民(若者)が感じている今金の魅力を大学生に伝え、次回のフィールドワークの参考とすることを目的として、今金町民センターで開催した。

■ 札幌国際大学生受入事業報告 札幌国際大学今金研修 ～今金を探ろう！～

今金町の魅力・地域資源発掘・再発見を目的に、前回の冬に実施した体験プログラムをベースに企画した旅行プログラムを、実際に学生自身が体験し評価・提言を行った。

平成27年度 奨励共同研究(特別教育プロジェクト)

フットパスの可能性に関する研究 ―今金町を中心に―

地域連携事業の協定を結ぶ檜山管内今金町をフィールドとして、フットパスモデルコースの設計・検証を行ない、地域観光振興のツールとしてフットパスの可能性についての共同研究を行った。

平成28(2016)年度 奨励研究

地域資源を活用したまちづくりに関する研究 ―今金町フットパスの活用方策について―

前年度の研究成果を踏まえ、今金町においてフットパスプログラムを取り入れたモニターツアーを実施し、成果と課題を明らかにするとともに、同町のフットパスコースの今後の活用方策について検討する。

平成29(2017)年度 奨励研究

学科の学びを活用する能動的学修の展開 ～今金町美利河地区の地域課題を焦点に～

今金町美利河地区をフィールドとして「健康」「歴史」「観光」をキーワードに、地域課題の解決方策を、次代を担う今金町の子供たちと協議し、提案する。学科の学習を生かすことができるように、キーワードとリンクする学科から学生を選抜し、ファシリテーターとして子供たちの学びの支援にあたる。こうした活動により、学内での学びを生かした学外での能動的学修(アクティブ・ラーニング)展開の方法についての資料を得ることを目的とする。

平成30(2018)年度 奨励研究

住民との協働による能動的学修の展開 ～今金町美利河地区をフィールドとしたプロジェクト学習の推進～

昨年度、同町美利河地区をフィールドとして「健康」「歴史」「観光」をキーワードに、地域課題の解決方策を同町の中学生や町民と協議し、提案を行った。今年度は、提案内容(プロジェクト)を現実のものとするための情報収集、試行検証を重ねる。こうした課題設定、計画立案、実施、反省・評価の一連の過程を通して、プロジェクト学習の教育効果や推進のための資料を得ることを目的とする。

令和元(2019)年度 奨励研究

連携自治体におけるインターンシップの可能性について～課題設定と評価方法を中心に～

本研究は、課題解決型「インターンシップB」の実施について、本学と地域連携協定を結ぶ自治体における活動の可能性を検証する。本学では、現在道内7つの市町村と連携協定を結んでいるが、平成24年(2012)度の協定締結後、多彩な連携事業を展開してきた実績のある今金町をフィールドとして、自治体における課題解決型インターンシップを実施する上での課題設定、活動内容、評価方法等の資料を得ることを目的とする。

令和2(2020)年度 奨励研究 調査研究報告

地域課題に焦点を当てたリーダー育成に関する実証的研究 ～リーダー育成モデルプログラムの検討～

地域課題の解決に焦点を当て、リーダー育成モデルプログラムを検討し、新カリキュラム作成の資料等を得ることを目的として実施する。特に、人口減少と高齢化のすすむ小規模集落における高齢者の健康をテーマに、健康の維持及び介護予防の観点から、解決方策の検討に取り組む。

令和3(2021)年度 奨励研究 調査研究報告

地域課題に焦点を当てたリーダー育成に関する実証的研究Ⅱ ～連携自治体におけるリーダー育成プログラムの検討～

地域課題テーマに、前年度実施できなかった現地での実践的な活動を中心に据え、学生自らが解決方策の企画・実施等を通して、リーダー育成や新カリキュラムの展開における資料等を得ることを目的として実施する。今金町の主要地域課題である健康をテーマとして、前年度の成果物の活用方策をはじめ、子供から高齢者までの健康増進事業の企画・実施等を行う。さらに、観光学部の学生参画によって、地域観光振興という地域課題へのアプローチも行なう。

令和3(2021)年度 札幌国際大学 奨励研究
地域課題に焦点を当てたリーダー育成に関する実証的研究Ⅱ
～連携自治体におけるリーダー育成プログラムの検討～

調査研究報告書

令和4年3月

札幌国際大学

〒004-8602 札幌市清田区清田4条1丁目 4-1

TEL 011-881-8844(代表)