

体育・保健センターのしおり

No. 4 (昭和56年12月)

長岡技術科学大学体育・保健センター

🌀スポーツに参加して“からだ”を鍛えよう🌀

産業の高度化がすすむにつれて、われわれの生活時間のなかで自由時間が増大し、また社会の多様化にともなって趣味の範囲が広まってきました。なかでも余暇を有意義に過ごすため、スポーツやレジャーを多く求めるようになってきました。そこに生涯スポーツの重要性が生まれてきたのです。スポーツを楽しむそれは毎日の生活の段落でもあり、知的活動による精神疲労から抜けてる気分転換でもあります。

健康意識調査によれば日本人はまだ運動不足のようです。日常、運動を続けている人は、男性は3人に1人、女性は4人に1人の割合でしかありません。人はたゆまず運動することによって筋力を鍛えることができ、外界の刺激に適應する能力も高め、また精神の柔軟さも維持できるといわれています。健康増進のためにも、スポーツは日本人の課題の一つといえるかも知れません。

🌀昭和56年度健康診断について🌀

I. 定期健康診断受診状況

1. 胸部X線間接撮影 (5月27日~29日)

	対象者数	受診者数	受診率(%)	有所見者数	☆要精検者数
学 生	1,092	1,025	93.9	16	2
教 職 員	273	183	65.6	19	1
計	1,371	1,208	88.2	35	3

2. 計測、検尿、血圧、聴打診 (6月29日~7月3日)

	対象者数	受診者数	受診率(%)	※二次検診者数	☆要精検者数
学 生	1,092	1,043	95.6	209	6
教 職 員	279	206	73.8	30	1
計	1,371	1,249	91.1	239	7

(注 意) ※印……二次検診 (7月11日) の対象者

○血圧——収縮期圧140mmHg以上かつ拡張期圧90mmHg以上の者

- 検尿——蛋白、糖とも(+)以上の者
- 聴打診——雑音(+)等を有する者

☆印……精密検査の結果

- 異常なし——4名
- 有病と認められた者——4名
- 未回答——2名

3. 胃の検査(X線間接撮影)及び肝機能検査(対象者は教職員で40歳以上の者、9月8日~9日)

	対象者数	40歳以上受診者数	40歳以上受診率	40歳未満希望者数	要精検査数
胃の検査	125	60	48.0(%)	19	3
肝機能検査	125	58	46.4(%)	25	6

II. 特別定期健康診断受診状況(対象者は放射線作業従事者)

皮膚、眼球、血液検査(8月24日、26日、31日)

	対象者数	受診者数	受診率(%)	再検者数	異常者数
学 生	52	47	90.4	0	0
教 職 員	32	17	53.1	2	0
計	84	64	78.6	2	0

※第2回学内駅伝大会の健康診断について

9月19日(土)、陸上競技部主催で駅伝大会が開催されるに当たり、参加者の健康診断を行った。

9月16日から18日まで、参加者全員(204名)の心電図を主眼とした検診を行った結果、電気軸異常7例、軽度伝導路障害3例、その他1例を発見したが、いずれも十分に練習しており、問題ないと判断して全員を許可した。当日は、全員無事完走して大会は成功裏に終了した。

※保健室利用状況(4月1日~10月31日)

1. 応急処置——452件

外科系 (46.7%)	整形外科系 (17.9%)	内科系 (21.2%)		皮膚科系(1.5%) 耳鼻科系(1.8%)	その他 (10.9%)
----------------	------------------	----------------	--	--------------------------	----------------

※ 外科、整形外科系による怪我が半分以上を占めており、その中でもオートバイなどによる事故が非常に目立ちます。怪我人の服装をみると軽装がほとんどです。オートバイなどに乗るときは安全運転に努め、自分の体は自分で守りましょう。

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------|----|
| 2. 健康相談 | 60件 | 3. カウンセリング | 3件 |
| 4. 休養室利用 | 3件 | 5. 救急カバン借し出し | 2件 |
| 6. 救急箱利用（7月20日設置） | 5件 | | |

◎感覚を研ぎ澄ませよ◎

人間をひとつの情報処理システムと見なすと、すべての入力は感覚器を介した感覚情報です。感覚は一般に五感と呼ばれていますが、生理学的には嗅、味、視、聴覚に平衡覚を加えた特殊感覚と、体性感覚および内臓感覚を合わせた一般感覚に分類するのが妥当と考えられています。体性感覚はさらに触、圧、温、冷、痛覚などの皮膚感覚（表在感覚）と、運動、振動覚などの深部感覚に分けられ、内臓感覚は、内臓痛覚と臓器感覚とに分類されます。このように我々のからだは無数の感覚器からの無数の感覚情報を刻々と処理しています。その目的は言うまでもありませんが、その対象は単に外部環境のみならず、各臓器・各組織さらに各細胞のつくる内部環境を含んでいます。

生体の特徴のひとつとして、これら感覚器の閾値が変動することが挙げられます。それに従って当然のことながらその感覚情報も変化し、結果として判断、行動、内部環境に変化が生じます。それを良い方向への変化とするためには、または現状を維持するためには、常に感覚を研ぎ澄ませていなければならないのです。（“ライフサイエンス”講義ノートより）

◎スポーツ紹介（第1回）◎

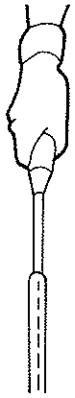
バドミントン

I. ゲーム（2ゲーム先取）

種 別	ゲーム数	点数	セ ッ テ ィ ン グ	
ダブルス、シングルス(男子)	3	15点先取	13点オール…5点先取	14点オール…3点先取
シングルス(女子)	3	11点先取	9点オール…3点先取	10点オール…2点先取

※セッティングを行うかは、追いつかれた側に選択権がある。

II. ラケットの握り方

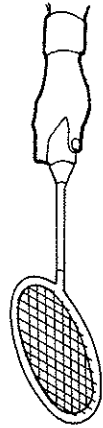


①. フォアハンドグリップ

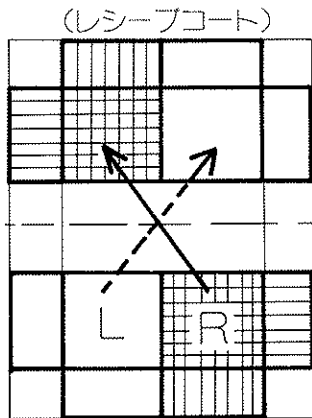
ラケットの面を床と垂直にして親指と人指し指でV字を作るようにして上からグリップを握る。



②. バックハンドグリップ (主にレシーブに用いる)

フォアハンドグリップでラケットを握り、次に親指をグリップにそって軽くのばしながら、手首を動かさずにグリップを少し右にひねるようになる。




III. サービスについて




 シングルス
  ダブルス
 (Lコートも同様)

1. シングルスの場合


Rコートの  から、←印の方向にサービスを始める。


ア. 得点したとき…Lコートから  印の方向にサービスを行なう。(順次行なう)


イ. 無得点のとき…サービス権を失なう)

(得点が偶数のときは←印、奇数のときは  印の方向)

2. ダブルスの場合

Rコートの  から、←印の方向にサービスを始める。

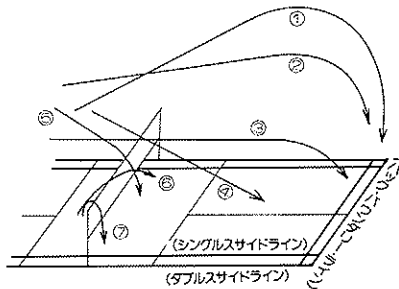
ア. 得点したとき…Lコートから  印の方向にサービスを行なう。(順次行なう)

イ. 無得点のとき…セカンドサーバーがLコートから  印の方向にサービスを始める。(常にファーストサーバーと反対のサービスコートから始める)

※ (得点方法)…サービス権を有する側のみ得点できる。

IV. フライト (シャトルのとび方)

- ① ハイクリアー
- ② ドリアンクリアー
- ③ ドライブ
- ④ スマッシュ
- ⑤ ドロップ
- ⑥ クロスコートネットショット
- ⑦ ヘアピンショット



※ サービスの反則例

○ オーバーウェスト

シャトルを腰よりも高い位置で打ってはならない。

○ オーバーハンド

シャトルを打つ瞬間にラケットヘッドがラケットを持っている手よりも高い位置にあってはならない。