

## 摂南大学 スポーツ振興センターが 自宅でできる簡単エクササイズ動画を制作！ ～摂南大学公式YouTubeチャンネルにて随時公開～

摂南大学（大阪府寝屋川市、学長:荻田喜代一）スポーツ振興センターは、学生の運動不足解消の支援を目的に、外出自粛中でも自宅で手軽にできるエクササイズ動画を制作しました。動画は摂南大学公式YouTubeチャンネルにて随時公開していきます。



昨今、新型コロナウイルス感染対策による外出自粛が続いていることで、生活者の運動不足が問題視されています。運動不足による影響として、体型の変化や肌荒れ、肩こり、腰痛など様々なことが挙げられます。また、運動不足が原因で心の病気を発症してしまう恐れもあり、運動不足の解消は心身の健康維持に重要とされています。

同センターはこのような状況を受け、学生の運動不足解消の支援となるよう、自宅で気軽にできるエクササイズ動画を、全身運動や体幹部運動などシリーズに分けて制作しています。動画では、3つのS(Solo、Simple、StayHome)をテーマに、同センターの教職員が制作。1人で簡単にでき、自宅、マンション、庭など様々な生活環境や騒音に配慮したエクササイズを紹介しています。

動画は2020年4月27日(月)より、摂南大学公式YouTubeチャンネルで公開しています。すでに2本の動画をご覧いただくことができ、コロナの収束状況を見ながら今後も随時公開していく予定です。

この取り組みに対し、同年4月から同センター長に就任した河瀬泰治教授は、「少しの時間でも体を動かし、健康を維持してもらいたい。また学生さんには離れていても大学とつながっていることを感じてほしい」と語りました。

今後も、学生がより充実した学生生活を送れるよう、サポートを続けてまいります。

## ■ 摂南大学スポーツ振興センターについて

摂南大学スポーツ振興センターは、スポーツを通じて学生の体力向上、健康増進を目指し、正課体育、体育会系クラブ活動、スポーツ施設などを管理・運営しています。正課体育において、スポーツ科学実習や生涯スポーツ実習、保健体育論、スポーツの文化や歴史などの授業を開講しています。このほか、組織での円滑な人間関係の構築、礼儀作法の習得や学部間の垣根を超えた多くの友人や教職員との交流を目的として課外活動への参加を奨励しています。

## ■ 摂南大学スポーツ振興センター長 河瀬泰治教授

### 〈経歴〉

- 1987年 ラグビーワールドカップに選手として出場
- 1995年 ラグビー日本代表FWコーチ 就任
- 2004年 摂南大学スポーツ振興センター保健体育教室主任 就任
- 2016年 摂南大学ラグビー部総監督 就任
- 2020年 摂南大学スポーツ振興センター長 就任



※その他指導者経験：U21・U23日本代表監督、日本選抜監督、  
日本代表A監督、学生日本代表監督、関西代表監督

### 〈研究分野〉

- スポーツ科学 (ラグビーのゲーム分析)
- スポーツ科学 (スポーツ方法)

## 【摂南大学 とは】

摂南大学は、学校法人 常翔学園が設置する大学で1975年に設立。

学長 : 荻田喜代一

設立年度 : 1975年

キャンパス : 寝屋川キャンパス(大阪府寝屋川市池田中町17-8)  
枚方キャンパス(大阪府枚方市長尾峠町45-1)

学部(学科) : 法学部(法律学科)、外国語学部(外国語学科)、経済学部(経済学科)、  
経営学部(経営学科・経営情報学科)、  
理工学部(生命科学科・住環境デザイン学科・建築学科・都市環境工学科、  
機械工学科・電気電子工学科)、薬学部(薬学科)、看護学部(看護学科)、  
農学部 [2020年4月開設]  
(農業生産学科、応用生物科学科、食品栄養学科、食農ビジネス学科)

学生数 : 7,992人 (2019年5月現在)