

CAMPUS 八戸学院

vol.73

修学旅行に行ってきました！

スポーツ局主催
八戸学院スポーツチャレンジ・
スポーツクリニック2024



令和7年「八戸学院新年の集い」を開催 [1/5]

令和7年1月5日(日)八戸プラザホテル アーバンホール



法官新一理事長の年頭の挨拶



八戸学院大学次期学長に就任予定の小林眞理理事長補佐の挨拶

法人の恒例行事である「八戸学院新年の集い」が、本学院の関係者240名の参加を得て、今年も開催されました。法官新一理事長の年頭の挨拶に続き、八戸学院大学ならびに八戸学院短期大学部の次期学長就任予定者の紹介、そして、ラジオパーソナリティやシンガーソングライターであり、短期大学部幼児保育学科の中島美華客員教授による歌い初めが行われました。

「新年の集い」は幼稚園から大学までの関係者が一同に会して行う行事であり、新年を迎えたことを一緒に祝いながら、楽しく交流を深めました。



乾杯は短期大学部父母の会会長・光星高校PTA会長の西塚敏幸様



中島美華客員教授による歌い初め

CONTENTS

- 3 令和7年「八戸学院新年の集い」を開催
- 4 高校生活で最も楽しみにしていた修学旅行に行ってきました！
- 6 研究室訪問
脱短命県のための取り組み
- 8 スポーツ局主催
八戸学院 スポーツチャレンジ・スポーツクリニック2024
- 10 海外事情
異文化理解・食事制限
- 12 八戸学院TOPICS
- 16 ステラが行く
- 17 ステラ・フォーカス
- 18 「健康課題」への取り組み

CAMPUS 八戸学院

vol.73



表紙

八戸学院聖アンナ幼稚園のお餅つき。子どもたちの「よいしょ！」の掛け声に合わせて、お餅をつきました。幼稚園の行事には保護者が積極的に参加しています。(17ページに関連記事)

建学の精神 「神を敬し、人を愛する」

カトリックの精神に則る道徳教育を施し、高尚なる人格の完成を期し、現代社会が要請する有為の人材を育成することをもって目的とする。(寄附行為 第3条)

光星高 万引き防止標語最優秀賞受賞 [12/3]

本校では毎年、八戸警察署主催の万引き防止標語・ポスターの募集に対し、生徒達の作品を応募しています。今年度は、普通科特別進学コース1年生の兼田萌生さんの作品「万引きで 盗ったつもりが 撮られてる」が万引き防止標語<高校生の部>において最優秀賞を受賞し、表彰式で八戸警察署長より賞状をいただきました。受賞した作品は八戸署内の商業施設や学校に配布され、万引き防止啓発に役立てられることになっています。昨今、犯罪の低年齢化が社会問題となっており、八戸警察署内においては近年、児童・生徒の万引きによる補導件数が増えているとの報告があります。兼田さんの作品が多くの人たちの目に留まり、万引き防止の大きな力になることを願っています。



- 八戸学院大学
TEL 0178-25-2711
- 八戸学院大学短期大学部
TEL 0178-25-4411
- 八戸学院地域連携研究センター
TEL 0178-25-2789
- 八戸学院図書館
TEL 0178-30-1695
- 八戸学院光星高等学校
TEL 0178-33-4151
- 八戸学院野辺地西高等学校
TEL 0175-64-4166
- 八戸学院幼稚園
TEL 0178-34-5765
- 八戸学院聖アンナ幼稚園
TEL 0178-45-3670
- 八戸学院第二しのめ幼稚園
TEL 0178-25-2488

<https://kosei.hachinohe-u.ac.jp/>

高校生活で最も楽しみにしていた修学旅行に行ってきました!

八戸学院野辺地西高等学校



野辺地西高校は、関西方面への修学旅行を実施しました。関西地方ならではの街並みや文化、世界遺産に触れながら、関西らしさを思う存分味わい、高校生活の楽しい思い出のページを彩ることができました。



関西方面

- 11/25 清水寺
- 11/26 金閣寺
京都市内自主研修
- 11/27 大阪道頓堀
なんばグランド花月
姫路城
神戸ナイトクルーズ
- 11/28 U.S.T
- 11/29 海遊館(水族館)～帰校

八戸学院光星高等学校

光星高校は、「広島・関西方面」「韓国方面」「沖縄方面」の3方面に分かれて実施しました。総勢227名の大世界帯で移動した「広島・関西方面」では、広島平和教育や京都での文化体験を行いました。「韓国方面」は、当初予定していた日にソウル市内が記録的大雪(117年ぶり)で飛行機が欠航になりましたが、旅行会社の協力により2日後に日程を組み直して出発することができました。ソウル市内の自主研修では、地元大学生が同行してくれたこともあり明洞や聖水など多くの場所を巡ることができました。「沖縄方面」では、普通科スポーツ科学コースの生徒がスキューバダイビング体験(ライセンス取得プログラム)や平和学習を行いました。準備に多くの時間を費やしてきた生徒たちは、たくさんの思い出を仲間と共有して楽しみ、大きな怪我も無く全員無事に帰ってきました。



広島・関西方面

- 11/25 広島平和学習
・平和記念公園
・平和記念資料館
- 11/26 厳島神社
大阪道頓堀散策
- 11/27 京都市内自主研修
- 11/28 U.S.T
- 11/29 大阪城(車窓)～八戸駅

韓国方面

- 11/29 仁川空港着
- 11/30 ソウル市内B&Sプログラム
※現地大学生とソウル市内巡り
NANTA鑑賞
- 12/1 ソウル市内観光
- 12/2 仁川へ移動
開港場eジューター
チャイナタウン散策
セントラルパーク
- 12/3 仁川空港～八戸駅

沖縄方面

- 1/14 那覇空港着
- 1/15 スキューバダイビング体験
- 1/16 スキューバダイビング体験
- 1/17 美ら海水族館
OKINAWAフルーツランド
平和学習
・ひめゆりの塔 資料館
国際通り散策
- 1/18 首里城公園
那覇空港～八戸駅

実習を終えた生徒の表情には、達成感と充実感が満ち溢れた。海底に広がる珊瑚の絨毯、自分たちを歓迎しているかのように寄って来てくれる熱帯魚、海底から眺めた太陽の光……。感動の先に感じた達成感と感謝の気持ち。このダイビングで生徒たちの世界観が変わり、さらなる成長のきっかけになったと感じている。



普通科スポーツ科学コースの修学旅行では、スキューバダイビング体験を実施し、ライセンスを取得している。恩納村にあるピンクマリーナによる親切・丁寧な指導のもと、2日間の実技・学科講習を行い、49名がライセンスを取得した。実習中は、一つのミスが死にも繋がることを理解すると足がすくんだ。恐怖に勇気で立ち向かった先に感動が待っていた。



光星高校普通科スポーツ科学コース
49名がスキューバライセンスを取得

研究室訪問

脱短命県のための取り組み



八戸学院大学短期大学部
幼児保育学科
講師 本吉 好

日本体育大学大学院体育科学研究科
体育科学専攻/修士(体育科学)
2018年 八戸学院大学短期大学部
幼児保育学科に勤務
専門分野 健康・スポーツ科学
担当科目 体育実技、体育概論、
幼児と健康、総合表現、
保育実習指導Ⅰ、
ゼミナール

□幼児期の運動の大切さ

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身につけやすい時期とされています。体を動かす遊びを通して動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって動きの洗練化も図られます。また、幼児期の運動や運動遊びの経験が学童期の生活状況や健康面で良い影響を及ぼしていると報告する研究もあり、幼児期の遊びの伴う身体活動が多面にわたって重要な要素を占めています。

文部科学省は、2012年3月に幼児の体力や運動能力、生活習慣、行動に関する調査研究やモデルとなる実践活動をもとに、幼児期の運動の大切さについての認識を高める目的として「幼児期運動指針」を発表しました。この「幼児期運動指針」では、1日の生活全体の身体活動を「毎日、合計60分以上、楽しく体を動かす」ことが望ましいと言われています。

ます。この推進に当たっては、3つのポイントがあります。

1つ目は、「多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること」です。幼児期は、運動機能が急速に発達し、体の基本的な動きを身につけやすい時期です。この時期に、多様な運動刺激を与えることで、様々な運動発達を促すことができます。そのためには、幼児が自発的に様々な遊びを体験し、幅広い動きを獲得できるようにする必要があります。幼児にとつての遊びは、特定の運動のみを続けることよりも、動きの多様性があることが大切になります。

2つ目は、「楽しく体を動かす時間を確保すること」です。多様な動きの獲得のためには、量(時間)的な保障も大切です。一般的に幼児は、興味を持った遊びに熱中して取り組みますが、他の遊びに興味をもつと、遊びを次々に変えていきます。そのため、ある程度の時間を確保

することで様々な遊びを行い、結果として多様な動きを経験し、それらを獲得することになります。

3つ目は、「発達の特性に応じた遊びを提供すること」です。幼児に体を動かす遊びを提供するためには、発達の特性に応じて行うことが大切になります。幼児は一般的に、その時期に発達していく身体の諸機能をいっぱい使って動くとうとします。そのため、発達の特性に応じた遊びをすることで、その機能を無理なく十分に使うことができます。これによりさらに発達が促進され、自然に動きを獲得することができます。怪我の予防にもつながります。

幼児期の運動は、生涯にわたる基礎を育成する重要な時期になります。子どもの体力・運動能力の向上は、保育者として活躍する学生たちの育成が重要であると考えています。



ゼミナール活動(パラバルーン)

□ゼミナール活動の紹介

私のゼミナールでは、大きな円形の布を持ち、曲に合わせて技を繰り返すパラバルーン創作や運動あそびを実践し、お便りにまとめる活動をしています。これらの活動では、幼児期に大切な多様な動きを考慮した運動あそび技法を習得することを目的としています。忙しく働く保護者が増え、子どもたちは多くの時間を幼稚園や保育園で過ごしています。そこでの運動あそび時間は、幼児期の体力・運動能力向上にとつてとても大切な時間となります。また、外部の活動も積極的にを行っています。八戸学院幼稚園、第二しのめ幼稚園、青森県内の保育園での体力・運動能力測定や、学生まちづくり助成金を活用し、本学の介護福祉学科の小川ゼミと合同で行う「みんなであんべ!体操教室」を開催してい

ます。これらの活動では、実際に子どもたちや保護者の方、先生方と触れ合うことで、どのようなことが求められているのか、問題点や課題を見つけることを意識して活動しています。現在在籍している学生たちは、コロナ禍の高校生活を送っており、外部での活動が制限されてきた中で進学をしています。最初は、指導者としての関わりに悩みながら接する姿も見られますが、回数を重ねるにつれて、堂々と自信をもって子どもたちと関わる姿を見るととても頼もしく、外部での活動を行う重要性を感じます。

□ゼミナールを通して、学生たちに大切にしてほしいことは、自分自身が楽しむことです。運動は、継続しなければ結果を出すことはできません。これは、幼児期の子どもたちはもちろん、全国大会で活躍したいと考える競技者も、健康になりたいと運動を行う人すべての方に当てはまります。そして、「内発的動機付け」も大切です。「楽しい!」や「もつとや

りたい!」といった気持ちで、運動を継続する上では非常に大切なモチベーションとなります。子どもたちは、先生方が積極的に楽しむ姿を見て活動に興味をもちます。ぜひ、学生たちが保育者となった際に、子どもたちはもちろん保育者自身も楽しいと思う運動あそびを取り入れてもらうことを切に願います。幼稚園や保育園での運動あそびが、青森県はもちろん、全国の子どもの体力・運動能力の向上に向けた大切な一歩だと考えます。



八戸学院幼稚園での体力・運動能力測定

□脱短命県の一助となる活動のために

私が青森県八戸市に移住して8年が経ちました。体育を指導する指導者として、青森県で育児をする母親として、青森県の短命県は、とても重要なトピックと感じています。

現在の研究活動は、幼児期の体力・運動能力ですが、今課題と感じているところは、学生の体力・運動能力の低下です。大学生になると、多くの学生は部活動を辞め、車での移動となり、体を動かすのは体育の授業しかないということが多くあります。前述した通り、運動は継続することが重要です。週に1度の体育の授業を行うだけでは、体力は低下する一方です。これでは、保育者になった際に、子どもたちに負けない体力を維持することはできません。私は、中学校より卓球を続け、今は、選手と指導者を兼任しています。短大では、4年前から卓球サークルを立ち上げ、昨年度からは、日本学

生卓球連盟に登録し、学生たちが東北の大学生と切磋琢磨しながら卓球に打ち込んでいます。現在の学生たちは、高校生まで部活動に所属し、県大会上位を目指していた学生ばかりですが、これまでに所属していた学生の中には、中学校の時にやっていた学生や卓球に興味があったからやってみたかっという学生が所属していたこともあり、また、短大の学生ホールには卓球台が常設されており、卓球を気軽に行える良い環境が整えられています。今後は授業時間だけでなく、一緒に活動することで運動の大切さを伝えていきたいと思っています。



「みんなであんべ!体操教室」

今後も、幼児期はもちろん、幅広い世代への運動継続を促していくことが、脱短命県を実現するための一助となると考えています。忙しい生活を送る中でも、運動が生活の一部となるよう活動を進めていきたいです。

陸上競技クリニック

八戸学院室内練習場で行われた陸上競技クリニックでは、大学の指導者や学生が専門種目に分かれ、それぞれの種目に特化した基礎練習や冬のトレーニング方法などを指導しました。



かけっこ教室

開催日当日の気温が低かったこともあり、八戸学院室内練習場で行いました。足の運び方や腕の振り方のほか、スタートダッシュについて指導し、最後の鬼ごっこでは、仮装をして追いかけた大学生から逃げ回り、会場が大いに盛り上がりました。



サッカークリニック

八戸学院人工芝グラウンド(雨天時は八戸学院室内練習場)で行われたサッカークリニックは、大学の指導者や学生が担当しました。今年度からボディーコーディネーション、ドリブル、パス、シュートなど、開催日ごとにテーマを決めて指導しました。



ラグビー(タグラグビー)教室



今年度は新たにラグビー(タグラグビー)教室を開催しました。ラグビー未経験の子どもたちでしたが、大学生からパスの仕方やラグビー独特のフェイントなどを教わると、「できた!」といった声が聞こえ、会場に笑顔があふれていました。



野球クリニック

八戸学院大学野球場や八戸学院室内練習場を会場に行われた野球クリニックは、大学の指導者や30名を超える学生たちが指導を担当しました。今年度からスローイング、バッティング、捕球など、開催日ごとにテーマを決めて指導しました。



ボルダリング教室

八戸学院トレーニングセンターにあるボルダリングウォールを使用して基礎的な動きを体験できるボルダリング教室です。初挑戦の参加者は緊張気味の様子でしたが、最後に行われた「じゃんけんゲーム」では、見違えるほど上達していました。



スポーツ局主催
八戸学院

スポーツチャレンジ
スポーツクリニック
2024

今年度も運動することの楽しさを体験できるスポーツチャレンジと、各種競技のパフォーマンスの向上を目的としたスポーツクリニックが行われ、延べ520名が参加しました。

【人口の10%以上がベジタリアン!?】

アメリカ人の約5%がベジタリアンまたはビーガン(動物、魚、乳製品、卵、蜂蜜などの他の動物性食品を一切摂取しない)であると報告されています。メキシコ、ブラジル、中国、台湾、オーストラリア、スウェーデンなど、人口の10%以上がベジタリアンであると報告している国は多く、インドは最も多く20~40%(インドの人口14億3千万人のうち)がベジタリアンであると報告されています。したがって、世界的に見て、それは小さな数字ではありません。

有名なベジタリアンやビーガンには、レオナルド・ダ・ヴィンチ、マハトマ・ガンジー、ニコラ・テスラ、トーマス・エジソン、アルバート・アインシュタイン、ポール・マッカートニー、アリアナ・グランデ、ブラッド・ピットがいます。

驚くべきことに、日本でも人口の約9%がベジタリアンであると報告されていますが、私はここに住んで30年近くになりますが、日本人の卵乳菜食主義者に会ったことはありません。これは、西洋諸国とアジア諸国におけるベジタリアンの定義の違いによるものと思われます。特に、日本人は牛肉、豚肉、鶏肉を避けているだけで、何らかの形で魚介類を食べている場合でも、ベジタリアンであると自称することがあります。興味深いことに、日本は仏教と神道の宗教により、18世紀以前は主にベジタリアン文化であったと言われています。

もちろん、ベジタリアンは世界中の多くの国で一般的であるため、ほとんどのレストランやスーパーマーケットでベジタリアン用の食材や食事がかなり多くあります。しかし、日本には「精進料理」というベジタリアンの歴史があるにもかかわらず、現代の日本でベジタリアンであることは大きな課題です。多くの日本料理やスナックには魚介類や肉のエキスが使われています。ラーメンのスープ、日本のカレー、パン、せんべい、そしてポテトチップス「おやつのカール」等のスナックまでも肉や魚介類の調味料が使われています。「うま味成分」で欠かせない味だと思いますが、スーパーで原材料ラベルを読むのが私の趣味になりました。

多くの日本の方が興味を持って、私の食事はどんなものか、肉や魚介類なしでどうやって生きていけるのかについてよく尋ねてきます。確かに、ほとんどの日本のレストラン、特に東北では、メニューの選択肢が非常に限られています。地元八戸には、ベジタリアン料理を常にいくつか用意してくれる頼りになるレストランが数軒あります。また、事前に連絡すれば、私のために特注の料理を用意してくれるレストランもあります。しかし、一般的には、自宅で生の食材を使い自分で食事を作る方が簡単です。

【ベジタリアン料理】

時間はかかりますが、ほとんどの食事を自分で作る利点は、栄養や健康全般について多くのことを学んだと感ぜられることです。自分の体に入れているものは価値がある?悪影響ある?との知識が高まったと思います。ベジタリアン料理は、肉がないだけでは健康的とは言えません。肉には通常、タンパク質、クレアチン、オメガ3などの脂肪酸、鉄分、ビタミンB12が豊富に含まれているため、代わりにベジタリアンの食事では、これらの必須栄養素の植物由来の供給源に加えて、卵、乳製品、ナッツ、健康的な脂肪、ビタミンサプリメント等を考慮する必要があります。妻はベジタリアンではありませんが、私の食事制限をサポートしてくれて、ヘルシーなplant-basedの食事やスイーツも扱うお店、「ハレリア八戸」を城下にオープンしました。

私は食事の選択において健康に気を配るようにしていますが、ベジタリアンであるだけでは健康的な食事とは言えません。私はパン、パスタ、ピザ、スナック菓子がとても好きで、炭水化物に偏ってしまうときもあります!

外国人観光客が増え、日本に住む外国人が増えるにつれ、ベジタリアン料理の選択肢を増やすだけでなく、他の文化的な食事制限がある人向けの食事の選択肢も求める声が高まっています。八戸学院大学にも、豚肉とアルコールは制限するが魚介類は制限しないハラール食を実践しているインドネシア人留学生が数名います。ハラールでは牛肉と鶏肉は許可されていますが、これらの肉は特別な方法で調理され、ハラール認証を受ける必要があります。これらの学生が地元の業務スーパーで自分に合ったハラール食品を見つけることができると聞いてうれしく思いました。

日本には長い料理の歴史があり、世界中で有名な素晴らしい料理がたくさんあります。日本が国際的にアクセスしやすくなり、外国人観光客や居住者が年々増えるにつれて、食べ物の制限に関する文化の違いに対する認識も高まると確信しています。そして、おいしい日本料理のベジタリアンバージョンがもっと増えて、すべての人が楽しめるようになることを願っています。



植物由来ソーセージを含むベジタリアン用クリスマスディナー



ベジタリアンランチ



ブラジル発祥のデザート「アサイーボウル」

異文化理解・食事制限

美味しい刺身はいかがですか?あつあつラーメンは?日本のカレーライスはおやつのカールはどうですか?すみません、ちょっと食べられないのですが…

忘年会や新年会等のイベントで私と同じテーブルに座ったことがある方は、他の先生方やスタッフと違って、私はいつも皆さんとは別の食事を用意して頂いていることにお気づきかと思います。皆さんが同じものを食べているときに、私のために特別な食事を用意して頂くのは少し恥ずかしいですが、こうしたイベントで私が食べられる食事を用意してくれるようお願いする大学のスタッフにいつもとても感謝しています。私はベジタリアン、もっと正確に言えば卵乳菜食主義者なので、肉は一切食べませんが、卵や乳製品は食べられます。多くのアメリカ人にとって「肉」とは、牛肉、豚肉、鶏肉、魚、その他の魚介類を含むあらゆる動物の肉と定義されています。つまり、肉由来の香料やエキス、魚やだし、エビ、貝類が原料に含まれているものは、たとえ少量であっても食べられないということです。

今回は、海外ではベジタリアン等の食事制限が一般的である食文化の違いをお話します。ベジタリアンと伝えると戸惑う方がいらっしゃいますが、2020年の東京オリンピックから、「all plant-based」という表示がある食べ物が日本でも増えてきたように思います。これは、この食品がすべて植物性由来からきているという意味です。特に最近インバウンドで海外から多くの観光客が訪れるようになり、取り扱うお店が増えています。

ベジタリアンである理由はさまざま、宗教的、文化的信念、動物の福祉や苦しみに関する道徳的懸念、家畜へのホルモンや抗生物質の使用による健康への悪影響、肉の生産における環境資源の過剰かつ非効率的な使用、乱獲を含む大規模な肉の生産の環境持続可能性に関する問題などがあります。その他の理由としては、アレルギー、心臓病、がん、その他の病気の予防、寿命の延長、減量など、科学的に裏付けられた健康上の利点が挙げられます。

私は、大規模な肉生産「工場式農場」で多くの動物の苦しみや非人道的な状況、およびこれらの農場が環境に及ぼす悪影響について知った後、2010年にベジタリアンになりました。もちろん、すべての肉がそのような場所から来ているわけではありませんが、特定の肉の履歴を確認するのは非常に難しいため、私はその肉を食べるのを完全にやめることに決めました。ですから、私の選択は道徳的な選択だと言えます。



グレゴリー・アンソニー



Pennsylvania,USA出身
在日29年目
八戸学院大学地域経営学部
地域経営学科 教授



八戸学院大学短期大学部インドネシア留学生とのハラール料理教室



短大 はっちdeクリスマスコンサートを開催しました [12/21]

幼児保育学科1年生が、ポータルミュージアムはっちにて、『はっちdeクリスマスコンサート』を開催しました。
 第1部は、ハンドチャイムによる「きよしこの夜」や聖劇より「世界ではじめのクリスマス」「私をお使いください」、オラトリオ『メサイア』より「Hallelujah」を合唱し、「リトミックでクリスマスケーキ作り」やクリスマスの手遊び、学生の編曲による「クリスマスソングメドレー」、絵本の読み聞かせなど、多彩なプログラムで会場を盛り上げました。
 第2部は、読み聞かせサークルによるパネルシアター「すてきなぼうしやさん」、ダンスサークルによる創作ダンス、最後はクリスマスキャロルをイングリッシュハンドベルで演奏し、1年間の保育の学びの成果を発表しました。



追悼 富田 眞氏(享年94歳)
 略歴
 昭和7年1月14日に逝去されました。これまでの功績に感謝申し上げますとともに心よりご冥福をお祈りいたします。

平成13年	平成17年	昭和63年	昭和64年	昭和68年	昭和69年	昭和70年	昭和71年	昭和73年
学院顧問	学院事務理事							
学院顧問	学院事務理事							

光星学院高等専門学校 校長
 光星学院短期大学 学長
 光星学院短期大学 学長
 光星学院短期大学 学長

大学 クリスマスを待ち望む待降節ミサ [12/13]



カトリック八戸塩町教会からカストロベルデ・パトリック神父を招き、図書館チャペルで待降節ミサが挙行されました。テーマは、「学者たちはその星を見て喜びにあふれた」。マタイ福音書のイエス誕生の場面で3人の博士たちを導いたとされる「ベツレヘムの星」から取りました。全学の多くの先生方にお越しいただき、また学生たちも誘い合って参加、チャペルはほぼ満員になりました。
 この時期に学内で行うミサとしては3回目となる今回は、シングソング・クワイヤーによる聖歌隊に加え、ポスターと式次第準備にあたった聖書研究会が運営を主導し、吹奏楽団のフルート奏者2名が音楽奉仕で花を添えました。また、各学科の代表が自分の言葉で祈りを献げ、学生が中心となるミサとなりました。
 建学の精神と本学の一致を体現する行事として、今後、他のクリスマスイベントとも連携して冬の美保野キャンパスを盛り上げる行事になればと思います。



大学 学生まちづくり活動



人間健康学科の大木ゼミの3年生は、八戸より「学生まちづくり助成金」をいただき、五戸町で福祉のまちづくり活動に取り組みました。
 学生は、「五戸まちづくりワールドカフェ」という対話の場への参加や、アンケート調査等を通して、「支援される側」と思われがちなシニア世代や障害のある人々が、地域の担い手になっていることに気づきました。
 フィールドワークから得た気づきをふまえて、12月14日(土)に「『協・共・教・郷』～五戸町におけるシニアの方々のまちづくり活動と障がいのある方の社会参加～」を開催しました。参加者の方々は、まちづくりに可能な限り取り組みたい、福祉課題を解決する手がかりにしたいといった思いをもたれ、イベントの手応えを実感しました。

大学 はちがくスムージーneoについて

地域経営学科の井上ゼミが2年前に八戸市農業経営振興センターとの共同研究として開発した「はちがくスムージー」は、規格外農作物の有効活用というSDGsの視点で、地元産のりんごとトマトを活用して販売しました。今年度は経済的な成果も目指すという方針から、中心街活性化につながるイベントを企画。トマトを生産している環境緑花工業株式会社からブロッコリースプラウトも提供いただき、より健康的な「はちがくスムージー neo」として、10月にはちのへほコテンで、12月は独自にはちで販売しました。予定数を完売しただけでなく、マーケティング、広報活動、購入者からのアンケート調査等を通じて、地元農業による地域活性という一定の成果を導きました。



大学 インカレ出場 女子2000mリレーで3位! [1/7]

スピードスケートのリレー競技はダブルトラックで行われ、1走から4走までバトンを繋ぎます。第97回日本学生氷上競技選手権大会では、スピードスケート部が発足後初の3位表彰台に立つことができました。リレー競技はチーム力が大切な競技です。私たちは日頃の練習から声をかけあい、切磋琢磨の中でチーム力を高めてきました。リレーの練習は限られた時間の中で行いましたが、修正と話し合いを重ね、この



ような結果を残すことができました。たくさん応援して下さった皆様と熱心に指導して下さった監督、共に高めあったチームのみんなに感謝の気持ちを持ちながら、今後も練習に励んでいきます。
 スケート部女子スピードスケート部門
 キャプテン 渡邊咲良

野西高 「総合的な探究の時間」学習成果発表会 [12/3]

3年生の「総合的な探究の時間」の総まとめとして、学習成果発表会が開催されました。少人数でのグループワークを通して、各班の興味・関心に基づいた研究テーマを設定して探究活動を行ってきました。今年度のテーマは、「短命県返上」や「バリアフリー」、「経済格差」など、様々なバリエーションがあり、それぞれの班が発表方法を工夫してプレゼンテーションを行いました。次年度に発表を担当する2年生にとって模範となる素晴らしい発表会となりました。2年生からは、次年度どのようなテーマで探究を進めるかについて、先輩のテーマを引き継いでより内容を深めてみたいといった感想が出ていました。



野西高 スポーツ進学系2・3年生向け栄養セミナー [12/5・6]

株式会社明治北日本支社の堰合恵美子氏を講師としてお迎えし、栄養学に関するセミナーを実施しました。受講したスポーツ進学系の生徒たちは、アスリートにとって大切な栄養学について深く学ぶことができました。大学に進学し、より深く学びたいといった声も聞かれ、大変有意義なセミナーとなりました。明日からのパフォーマンス向上に活かしてほしいと思います。



野西高 県司法書士会による高校生法律講座 [12/10]

けいのすけ司法書士事務所の工藤恵之助氏を講師としてお招きし、3年生を対象に高校生法律講座を開講しました。近年、社会問題となっている「闇バイト」など、法的なトラブルや契約について、高校生にとって身近な事例をわかりやすく解説してください。今後、進学や就職を控える3年生にとって非常に貴重な機会となりました。工藤先生の熱意溢れる講義と、フレンドリーなお人柄に引き込まれ、あっという間に時間が過ぎていきました。今回の講座を受講し、司法書士という仕事について興味・関心が高まった生徒も多かったです。



3年 山下 奈菜(教養進学系系列教養進学系)

最近、私たちの身近で起こっている闇バイト問題について、わかりやすく説明してもらいました。詳しく知っているようで知らない闇バイトの恐ろしさについて知ることができ、スマートフォンの利用方法や自分自身の生活を見直すきっかけになりました。「私は大丈夫」と決めつけずに、学び続けながら周囲の人にも闇バイトの危険性を教えられるような人間になりたいと思いました。

光星高 HGK Awardを開催しました! [12/3]

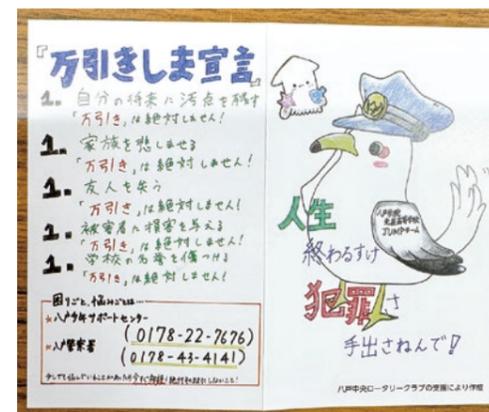
本校普通科では、「総合的な探究の時間」の3年間の集大成として、探究の成果を発表する「HGK Award (アワード)」を開催しました。

今回の発表は3年生の各コースから選ばれた5組6名。生徒それぞれが設定した探究課題(テーマ)について探究活動を行い、その成果を1・2年生に向けて発表しました。今年度は普通科だけの開催でしたが、次年度は保育福祉科を含めた全学科を対象として「HGK Award」を開催する予定です。

本校では、探究活動を生徒の大切な学びの場と位置付け、今後も総合的な探究の時間の充実に努めてまいります。



光星高 JUMPチームの活動



本校の非行防止JUMPチームは、八戸警察署生活安全課のご指導のもと生徒会とインターアクトクラブで協働して活動しています。現在、八戸署管内では少年非行が増加し、非常に憂慮すべき事態となっています。また、ニュース等で知られている通り、全国的に少年の闇バイトへの加担や被害者など、SNSを利用した事件やトラブルが増えており、高校生も犯罪やトラブルに巻き込まれる危険性が高まっています。そこで今回、JUMPチームは八戸署管内の中学生・高校生の規範意識を高めることを目的に、メッセージカードを作成しました。これは、八戸署管内全ての中学校や高校に配布されるほか、地域の方々にも配布されることになっています。カードサイズのため、生徒手帳に入れるなど、いつでも目に触れることができるような形で広く活用して欲しいと思います。光星高JUMPチームは、今後も、非行・トラブルのない明るい学校生活を送ることを呼びかけていきます。

光星高 スポーツクライミング ボルダー・ジャパンカップ ~東京・駒沢屋内球技場~ [2/2]

準優勝 関川愛音(めろでい) 普通科スポーツ科学コース2年 湊中学校出身

今年の2月にジャパンカップに出場し、準優勝の成績を取め、2年ぶりに表彰台に上がることができました。この大会での自己ベストではありましたが、優勝までもう一歩のところだったので、とても悔しい思いをしました。

今年度もアジア・アメリカ・ヨーロッパでのワールドカップに出場し、世界ランキングでの最高順位は第10位でした。学校をはじめ、周りの人たちからの物心両面にわたる支援にとっても感謝しています。

今年度の競技を通して、「上位選手との差はものすごく大きかった」ことを痛感しましたが、そこでの悔しい思いを今につなげられているという実感もあります。特に昨年12月の「THE 1」では、「強い気持ちで登れたことは自分の成長した部分」だと自信を持つことができました。

来年度の目標は、今回のワールドカップで達成できなかった決勝進出と世界年間ランキング10位以内に入ることです。これからも様々な大会で光星高校の名を全国に発信できるよう、全力で壁に挑んでいきたいと思っています。



八戸学院第二しなのめ幼稚園

もちつき会～もち米からおもちができるまで～



12月18日(水)、毎年恒例の「もちつき会」が行われました。

もちつきをはじめる前に、「どうしてもちつきをするの?」「おもちは何からできているの?」などの子どもたち

からの疑問に、ペーパーサートを用いてお話をしました。

おもちの匂いや、もち米からおもちに変わる様子、のび～るおもちを間近で見ることができた子どもたちは大興奮! 今年は、この時期の感染症対策として機械を使用しました

が、「臼」と「杵」、そして、もち米の代わりに「ボール」や「タオル」を使ったもちつき体験も行いました。

できあがったおもちは、丸めて木の枝に付けると「花餅」に変身。クラスごとに力を合わせて完成させ、福を招く縁起物として玄関に飾りました。帰り際、お迎えに来てくれたおうちの方に、初めて作った花餅を指差しながら「見て! 今日これ作ったよ!」と嬉しそうにお話する子どもたちの姿が見られました。



ステラ・フォーカス



八戸学院幼稚園

年少さんのリトミックが始まりました!

八戸学院の3つの幼稚園では、八戸学院大学短期大学部と連携してリトミックを行っています。これまでは年長児と年中児が対象でしたが、今年度は初めて年少児のリトミック教室も実施しました。講師は短大名誉教授の附田勢津子先生です。



初めての試みで子どもの反応が気がりでしたが、ピアノの音程や強弱に合わせて歩き方を変えたり、リズムに合わせて手を叩いたり、みんな「ノリノリ」で体を動かしていました。

また、先生のお話をしっかり聞き、ストローを使って息を長く吐く練習や、舌をスプーンで押さえて口の中に空間を作る練習にも真剣に取り組みました。お遊戯会ではきれいな歌声を響かせ、元気いっぱい踊った年少さん。これからもたくさん音楽を楽しもうね!



八戸学院聖アンナ幼稚園

異文化交流を体験 ～クリスマスとお餅つき～



フランスの国の交流事業「French Civic Service Program」の一環として、八戸市に滞在しているケンザさんとアーサーさん、そして八戸学院大学の学生の皆さんと交流を行いました。初め

て会ったのは12月。はじめに地球儀でフランスを指さしながら日本語で自己紹介をしてくれたケンザさんに「そんな遠くから来たの?」「日本語も話せるなんてすごい!」と驚く子どもたち。

その後、フランスのクリスマスについて、絵本の読み聞かせやクイズの出題、歌を交えながら楽しくお話をしてくれました。次に会ったのは1月。幼稚園のお餅つき会にご招待しました。「よいしょ!」の掛け声に合わせて子

どもたちと一緒に餅つきをした後、つくたてのお餅を食べました。今年の冬の行事は、お互いの文化を学ぶ貴重な体験になりました。



八戸学院聖アンナ幼稚園

『二人ひとりが実感「やってよかった! ECEQ®」幼稚園の質向上へ向けての歩み』

STEP 2 教員とコーディネーターの先生方とで、本園の現状や教員の現在の思いを項目ごとに書き出しました。経験年数の垣根を越えて全教員が主体的に参加し、聖アンナ幼稚園の良さや課題について考える機会を得ることができました。

STEP 3 公開保育の見学者には、どのような視点で見ていただくか、それを考えるのが、問いづくりでした。本園が大事にしたいと考えていることについて全員で再認識しながら言語化したことで、その部分の共通理解がより一層深まりました。

STEP 4 公開保育当日の参加者は県内の幼稚園教諭のほか、教育委員会や小学校の先生、養成校の教授などでした。問いを意識しながら参観していただき、子どもたちの様子や教職員のかかわり方などからたくさんの「いいね!」や質問、新しい視点などのご意見をいただきました。午後は各分科会に分かれ、本園の教員と参加者が協議した内容を、最後に全体会で発表しました。



良さや課題を出し合うワークを実施

STEP 5 公開保育で得たフィードバックをもとに整理した本園の良さや課題を再認識し、今までの振り返りをした上で、ECEQ®後も主体的に課題に取り組んでいくための具体的な方法を知ることが重点に話し合いました。

今回のECEQ®は、「真摯に取り組めば取り組むほど課題を感じるが、丁寧に話し合えば解決し、また次の課題に向かっ取り組み姿勢を持つ」ことの大切さを学ぶことができた貴重な時間でした。本園の質向上のために、全教職員が同じ方向を向き一歩一歩、歩みを進めていけるよう努力したいと共通認識できた一年でした。



全体会で協議した内容を共有



分科会に分かれて協議



普段通りの活動をそのまま公開



ことが明らかにされてきました。そこで、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」を定義とした「生活習慣病」の名称が平成8年頃から導入されるようになりました。すなわち、避けることのできない加齢という現象に着目した成人病に代わって、予防医学の観点からより積極的に対応すべき疾患群としての概念が示されたものです。さらに、最近では代表的な生活習慣病であるがん、糖尿病、循環器疾患（心臓病・脳卒中・高血圧）に加えて、タバコの煙や大気汚染などの有害物質によって引き起こされる呼吸器疾患である慢性閉塞性肺疾患（COPD）やメンタルヘルスを含めてNCDsとして、健康増進を重点化した疾病対策に取り入れられています。厚生労働省が進める令和6年度からの12年間の国民健康づくり計画

である「健康日本21(第三次)」(*8)においても、NCDs対策は主要な項目として目標が設定されています。特にNCDsでは個人の対応による生活習慣の改善とともに社会全体として生活環境を整備していくこと、個人の努力と社会・組織の支援体制、この両面からのアプローチが必須となっています。新型コロナウイルス感染症の影響で、人とのコミュニケーションが減ったり、身体活動の機会が減ったりしたことが知られています。このような感染対策のための生活によって、最近ではNCDsのリスクが高まったことも報告されています。あらためて一人ひとりが自分の生活習慣を見直すこと、そして法人組織としてもNCDsのリスクを減らすための生活環境を整えていくこと(*9)が必要であると思います。

健康管理局の設置

健康管理局は、令和3年度から国際教育局、スポーツ局とともに法人内に設置されました。各教育機関に所属する園児、生徒、学生、および教職員の健康を守るため、健康衛生環境を維持管理し、健康教育・健康相談など実施していくことを目的としたものです。特に感染症の発生・拡大防止など連携した対応が必要な場合、あるいは一体化した健康増進活動を計画する場合にその中核的な部署としての役割を担うこととなります。開設にあたり、初代局長に任命されて前述の新型コロナウイルス感染症対策に関わりました。幼稚園から大



とが求められます。正しい情報を見極めるとともに、日常での手洗い、換気や咳エチケットについてはこれからも各個人が感染症対策として常に心掛けておく必要があります。

※参考資料
 *1 WHO COVID-19 deaths / WHO COVID-19 dashboard : <https://data.who.int/dashboards/covid19/deaths?n=c>
 *2 WHO The top 10 causes of death : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
 *3 厚生労働省 令和4年簡易生命表の概況 : <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life22/index.html>
 *4 国際連合広報センター SDGsのポスター・ロゴ・アイコンおよびガイドライン : https://www.unic.or.jp/activities/economic_social_development/sustainable_development/2030agenda/sdgs_logo/
 *5 国際開発センター すべての人に健康と福祉を : https://idc.jp/sdgs/img/IDC_SDGs_HANDBOOK_GOAL3.pdf
 *6 Japan Health Policy NOW 非感染性疾患 (NCDs) : <https://japanhpn.org/ja/ncds/>
 *7 厚生労働省 健康寿命の令和4年値について : <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001363069.pdf>
 *8 厚生労働省 健康日本21(第三次) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkounippon21_00006.html
 *9 厚生労働省 新・健康生活のススメ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index_00008.html

今回、健康課題をテーマに取り上げましたが、健康に関する専門家の養成を掲げた健康医療学部を大学に有するアドバンテージを活かして、これから健康管理局の活動が充実していくとともに、八戸学院が「健康リテラシーの拠点」としてますます進化していくものと期待しています。

「健康課題」への取り組み

学校法人光星学院 理事長補佐・理事
 八戸学院大学健康医療学部人間健康学科 教授
 遠藤 守人

感染症への対応
 年末年始にかけて猛威を奮ったインフルエンザもようやく落ち着いてきたところですが、新型コロナウイルス感染者も爆発的な感染拡大は無いものの継続的に発生しており、予断を許さない状況が続いています。令和元年末に発生した新型コロナウイルス感染症は、WHO(世界保健機関)によると全世界で確定されただけでも700万人以上(2024年末(*1))が死亡するなど甚大な健康被害をもたらす、世界の主要死因において同感染症が令和3年には第2位(*2)という大きなインパクトを与えました。

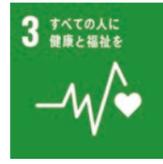
わが国においても、一貫して延伸し続けてきた平均寿命が令和4年には男性は81.05歳、女性は87.09歳となり、前年と比較して男性は0.42年、女性は0.40年短く(*3)になりました。これには明らかに新型コロナウイルス感染症の影響があったと考えられます。

現在は、ワクチンや治療薬が導入されて、基礎疾患のある人や高齢者を除けば重篤な状態に至ることは少なくなってきました。しかし、インフルエンザも含めて感染症が発生した場合は感染防止のための行動制限が必要となり、学校行事の縮小や中止、状況によっては学校の閉鎖など教育活動へのダメージは計り知れません。実際に、本法人においても令和2年には臨時休業措置などで様々な制約を受けることになりました。感染症の感染拡大は、いつ、どこで、どのような病原体により発生するの予測が困難ですので、新型コロナウイルス感染症で得た教訓・経験を活かして迅速に対応するこ

とが求められます。正しい情報を見極めるとともに、日常での手洗い、換気や咳エチケットについてはこれからも各個人が感染症対策として常に心掛けておく必要があります。

生活習慣病(NCDs)
 最近、健康に関する領域において「NCDs」というワードをよく目にします。広く知られるようになったSDGs(持続可能な開発目標)(*4)の3番目の項目「すべての人に健康と福祉を」(*5)の主要なターゲットの一つがNCDsです。NCDs(*6)とは「Non-Communicable Diseases」の略語であり、「非感染性疾患」と訳されますが、NCDsとそのまま用いることも多いようです。WHOの定義では、NCDsは「不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などにより引き起こされる、がん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患・メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患を総称したもの」とされています。

昨年12月に厚生労働省が令和4年の健康寿命について公表(*7)しましたが、それによりと男性が72.57歳、女性は75.45歳となっています。健康寿命とは「健康上の問題がなく、日常生活が制限されない状態で過ごせる期間」とされており、現在の高齢社会においては、健康づくりの指標として前述の平均寿命以上に重要視されてきています。いかに健康寿命を延ばして平均寿命に近付けることがで



きるかが、一つのポイントになってきます。そして、平均寿命と併せてこの健康寿命に大きな影響を及ぼしているものが「成人病」生活習慣病(NCDs)です。

第二次大戦後の高度経済成長期においては、重要な健康課題として成人病対策が取り上げられました。それまで日本人の死因のトップであった結核に対して、結核予防法を柱とした各種の施策が実施されたために、結核罹患率は順調に低下し、死亡者数は大きく減少するという成果がみられました。一方で、国民の生活が変化して豊かになるにつれて、脳卒中、がん、心臓病のいわゆる3大疾病が死因として、また、死に至らなくてもQOL(生活の質)の著しい低下を招く要因(健康寿命の阻害要因)として増加してきました。脳卒中や心臓病の背景には高血圧や糖尿病がリスクファクターとして存在し、がんを含めて「40歳前後の働き盛りの年代から増加する疾患群」として、その早期発見・早期治療(二次予防)を主眼に提唱された概念が「成人病」です。この成人病に含まれる疾患をみてみますと、日常の生活習慣が大きく関連しており、不適切な習慣の改善により疾患発症の防止(二次予防)が可能である





HACHINOHE GAKUIN CAMPUS SPOT

美保野キャンパス クリスマスツリー



八戸学院大学学友会・八戸学院大学短期大学部学生会では、毎年クリスマスツリーの飾り付けを行っています。今年は、昨年まで短期大学部幼児保育学科棟に飾っていた巨大クリスマスツリーを、大学会館1階に設置しました。

クリスマスツリーはライトアップも行われ、クリスマスおゆうぎ会で訪れた八戸学院3幼稚園の園児や保護者にも喜ばれました。

美保野キャンパス

