

熊本大学教授システム学研究センター
地域連携システム研究部門
2020年度活動報告

放送大学 テレビ・ラジオ番組案内 ～生涯学習支援番組（放送授業以外）～

放送予定 番組の種類から選ぶ



気になるキーワードで検索



2020/03/06 1

> アイコン

ホーム > その他 > 筋トレ アカデミア 第1回 チェアスクワット

筋トレ アカデミア 第1回 チェアスクワット



講師

都竹茂樹

(熊本大学教授)

その他

筋トレ



45



シェア



Line



0



お気に入りに登録

生涯学習時代。学び続けられる健康づくりを目指して、エビデンスに基づいた運動をアカデミックな視点からアプローチするシリーズ。特別な器具は使わない、筋力トレーニングを紹介する。毎回のトレーニング効果についてもしっかり解説。身体と頭、両方がスッキリする番組を目指す。第1回は「チェアスクワット」を取り上げる。



ホーム > 「筋トレ」に関連する番組

「筋トレ」に関連する番組

該当番組がありません

以前の放送



BS231

1/25(月) 18:30～
筋トレ アカデミア 第1回
チェアスクワット
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

1/26(火) 18:30～
筋トレ アカデミア 第2回
クッションつぶし
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

1/27(水) 18:30～
筋トレ アカデミア 第3回
膝あげ
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

1/28(木) 18:30～
筋トレ アカデミア 第4回
かかとあげ
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

1/29(金) 18:30～
筋トレ アカデミア 第5回
座って膝のぼし
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/1(月) 18:30～
筋トレ アカデミア 第6回
タオルギャザー
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/2(火) 18:30～
筋トレ アカデミア 第7回
外ももあげ
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/3(水) 18:30～
筋トレ アカデミア 第8回
肩すくめ
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/4(木) 18:30～
筋トレ アカデミア 第9回
肩甲骨ストレッチ
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/5(金) 18:30～
筋トレ アカデミア 第10回
ブリッジ
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/8(月) 18:30～
筋トレ アカデミア 第11回
机を使った腕立てふせ
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/9(火) 18:30～
筋トレ アカデミア 第12回
手足のぼし
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/10(水) 18:30～
筋トレ アカデミア 第13回
内ももあげ
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/11(木) 18:30～
筋トレ アカデミア 第14回
尿失禁改善・対策
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)



BS231

2/12(金) 18:30～
筋トレ アカデミア 第15回
片足飛行機
都竹茂樹(熊本大学教授)

[その他](#) [筋トレ](#)

体を動かしたい！

■放送大学BS231ch「筋トレ アカデミア」

特別な器具は使わない、家庭で簡単にできる筋力トレーニングを紹介します。毎回のトレーニング効果についてもしっかり解説します。いつでも、どこでも、簡単。こんな時こそ、レッツ筋トレ！

<https://bangumi.ouj.ac.jp/bslife/filtering.php?tag=%E7%AD%8B%E3%83%88%E3%83%AC>

■家庭でできるスポーツメニュー

家庭で、一人または、親子でできるスポーツメニューをご紹介します。

①[子どもの体力向上ホームページ（公益財団法人 日本レクリエーション協会）](#)

②[マイスポーツメニュー（スポーツ庁）](#)

③[女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」](#)



子供の運動あそび応援サイト

#休校中におすすめの過ごし方

RESEARCH ARTICLE

Open Access

Effects of social network incentives and financial incentives on physical activity and social capital among older women: a randomized controlled trial



Ryo Yamashita^{1*}, Shinji Sato², Ryoichi Akase³, Tatsuo Doi⁴, Shigeki Tsuzuku⁵, Toyohiko Yokoi⁶, Shingo Otsuki⁶ and Eisaku Harada^{1,3}

Abstract

Background: Financial incentives have been used to increase physical activity. However, the benefit of financial incentives is lost when an intervention ends. Thus, for this study, we combined social network incentives that leverage the power of peer pressure with financial incentives. Few reports have examined the impact of physical activity on social capital. Therefore, the main goal of this study was to ascertain whether a combination of two incentives could lead to more significant changes in physical activity and social capital during and after an intervention.

Methods: The participants were 39 older women over 65 years of age in Kumamoto, Japan. The participants were randomly divided into a financial incentive group (FI group) and a social network incentive plus financial incentive group (SNI + FI group). Both groups underwent a three-month intervention. Measurements of physical activity and social capital were performed before and after the intervention. Additionally, the effects of the incentives on physical activity and social capital maintenance were measured 6 months postintervention. The financial incentive group received a payment ranging from US\$4.40 to US\$6.20 per month, depending on the number of steps taken during the intervention. For the other group, we provided a social network incentive in addition to the financial incentive. The SNI + FI group walked in groups of three people to use the power of peer pressure.

Results: A two-way ANOVA revealed that in terms of physical activity, there was a statistically significant interaction between group and time ($p = 0.017$). The FI group showed no statistically significant improvement in physical activity during the observation period. In terms of the value of social capital, there was no significant interaction between group and time.

(Continued on next page)

教え方教えます

2020年度 熊本大学公開講座

インストラクショナルデザイン 入門編/応用編

今年度の募集は締め切りました。

[詳細](#)

インストラクショナルデザイン公開講座とは

急に教える立場になって、どう教えてよかわからない、これまで先輩や前任者のやり方を見よう見まねで教育をしてきたが本当に効果的な教育といえるか悩んでいる等、業界を問わず教育にお悩みの方は多いのではないのでしょうか。

そんなあなたにおすすめなのが本講座で紹介するインストラクショナルデザイン（以下、ID）です。IDとは、教育・研修をより効果的・効率的・魅力的にするための方法論です。

IDを身につければ、教育のお悩みを解決する道具を手に入れることができます。

本講座では、eラーニングでの事前事後学習、対面ワークショップを通じて、10個のID基礎用語を学ぶことができます。講座を通じ、学習者を動機づけるための手法や、学びを支援するための働きかけに関する理論を事例とともに学び、みなさんのお悩みを解決する糸口をつかみます。学校教職員・医療従事者・企業の研修・教育担当者など、教育に関心のある方におすすめです。

スクリーンショット

[教授システム学研究センターについて](#)

[教授システム学専攻について\(大学院希望者向け\)](#)

[研究者・教員](#)

[資料・リンク](#)

[研究成果](#)

[FAQ](#)

[ホーム](#) > [お知らせ](#) > [教育](#) > 2020年度熊本大学公開講座「インストラクショナルデザイン入門編/応用編」の申込受付を開始しました。今年度はすべてオンラインで実施いたします。

2020年度熊本大学公開講座「インストラクショナルデザイン入門編/応用編」の申込受付を開始しました。今年度はすべてオンラインで実施いたします。

2020年度熊本大学公開講座「インストラクショナルデザイン入門編/応用編」の申込受付を開始しました。今年度はすべてオンラインで実施いたします。

2020年度熊本大学公開講座「インストラクショナルデザイン入門編/応用編」の申込受付中です。今年度はすべてオンラインで実施いたします。

詳細とお申込は、[こちら](#)をご覧ください。

IDポータル ㊦

Instructional Designを学ぶ人への
応援サイト

公開科目

博士前期課程でどのような学習が
できるのか体験！

研究活動

受講者の活躍の場の多様性に対応
した幅広いテーマ

熊大公開講座 ID入門編の メーガーの 3つの質問

①学習目標： どこへ行くのか？

1. **IDの基礎用語10個**がどのような場面でどのように活用できるかを例示できる（知的技能）
2. **ARCSモデル**の視点から、教育事例の課題点を指摘し、適切な改善法を選ぶことができる（知的技能）

②評価方法： たどりついたかどうかをどうやって知るのか？

1.事前課題：

- (1) 腕試しクイズを受験すること
- (2) ID関連用語について小レポートを掲示板へ投稿し、他の人の投稿に対して1件以上コメントをつけること

2.事後課題：

- (1) 実力チェックテストを受験し8割以上、得点すること
- (2) 受講後小レポートを掲示板へ投稿し、他の人の投稿に対して1件以上コメントをつけること

③学習方略： どうやってそこへ行くのか？

事前課題
Moodle



集合研修
対面



事後課題
Moodle

熊大公開講座 ID入門編の メーガーの 3つの質問

①学習目標： どこへ行くのか？

1. **IDの基礎用語10個**がどのような場面でどのように活用できるかを例示できる（知的技能）
2. **ARCSモデル**の視点から、教育事例の課題点を指摘し、適切な改善法を選ぶことができる（知的技能）

②評価方法： たどりついたかどうかをどうやって知るのか？

1.事前課題：

- (1) 腕試しクイズを受験すること
- (2) ID関連用語について小レポートを掲示板へ投稿し、他の人の投稿に対して1件以上コメントをつけること

2.事後課題：

- (1) 実力チェックテストを受験し8割以上、得点すること
- (2) 受講後小レポートを掲示板へ投稿し、他の人の投稿に対して1件以上コメントをつけること

③学習方略： どうやってそこへ行くのか？



対面研修の進行表

ID公開講座応用編進行表 ☆ 📁 🔄										🗨️ 共有			
ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ ツール アドオン ヘルプ													
🏠 🔄 📄 📌 100% ¥ % .0 .00 123 📏 11 B <i>I</i> <u>S</u> <u>A</u> 🔍 🌿 📊 📈 📉 🔗 📌 📊 📉 🔍 🔍 🔍 あ													
1:G1	fx	熊大ID公開講座（応用編）進行表											
	A	B	C	D	E	F				G			
1	熊大ID公開講座（応用編）進行表												
2			テーマ		時間	内容				ツール			
3	オープニング												
4	10:00	10:15	オープニング		0:15	挨拶、講師紹介、応用編の趣旨・プログラムの説明							
5	ラウンド1 改善案の共有・検討セッション① 事前課題のワークシートの内容をバージョンアップする												
6	10:15	10:50	グループワーク：事前課題の共有	グループワーク	0:35	・参加者3～4人のグループで事前課題を共有 ・事前課題の発表(5分) →メンバーからのフィードバック(3分)				事前課題（持参）			
7	10:50	10:55	個人ワーク：事前課題の振り返り	個人ワーク	0:05	・事前課題で説明不足だった部分を修正(3分)							
8	10:55	11:00	ペアリング①		0:05	・同じIDの基礎用語を用いたい参加者同士でペアを作る。 ・ペアで着席							
9	11:00	11:35	ペアで改善案を議論する①	ペアワーク	0:35	・ペアで事前課題のワークシート内容シェア（5分×2人） →相互にフィードバック（10分×2人）				事前課題（持参）			
10	11:35	11:45	休憩		0:10	※元のグループに戻る							
11	11:45	12:15	1)グループメンバーにペアワークの結果を伝える①（15分） 2)鈴木先生への質問を考える①（15分）	グループワーク	0:30	チームでやりくりし、30分間で2つの宿題を実施 ・3～4人のグループで自分の改善案／お悩みを共有(3分×4人) ・ここまでのワークを通じて、疑問に思ったこと、解決しなかったお悩みなど、現時点で鈴木先生に確認しておきたいことを、各グループ3つ考える。				メモ用紙			
12	12:15	13:15	ランチ休憩		1:00								
13	13:15	14:00	鈴木先生に質問しよう！①	全体討議	0:45	・各グループ持ち時間（4～5分） ・グループ代表からの質問→鈴木先生からの回答							
14	ラウンド2 改善案の共有・検討セッション② 事前課題のワークシートの内容を更に磨きをかける												
15	14:00	14:05	ペアリング②		0:05	・同じIDの基礎用語を用いたい参加者同士でペアを作る。ラウンド1と違うメンバーを探す。 ・ペアで着席							
16	14:05	14:35	ペアで改善案を議論する②	ペアワーク	0:30	・ペアで事前課題のワークシート内容シェア（5分×2人） →相互にフィードバック（10分×2人）							
17	14:35	14:40	席移動		0:05	・元のグループの席に戻る				事前課題（持参）			
18	14:40	15:20	1)グループメンバーにペアワークの結果を伝える② 鈴木先生への質問を考える②（15分）2)休憩（19分） 3)鈴木先生への質問を考える②（15分）	グループワーク	0:40	チームでやりくりし、30分間で2つの宿題＋休憩を実施 ・3～4人のグループで自分の改善案／お悩みを共有(3分×4人) ・ここまでのワークを通じて、疑問に思ったこと、解決しなかったお悩みなど、現時点で鈴木先生に確認しておきたいことを、各グループ3つ考える。				メモ用紙			
19	15:20	16:05	鈴木先生に質問しよう！②	全体討議	0:45	・各グループ持ち時間（4～5分） ・グループ代表からの質問→鈴木先生からの回答							
20	総括												
21	16:05	16:10	事後課題、デジタルバッジについて	全体討議	0:05	プログラム終了後の課題の確認							
22	16:10	16:15	個人ワーク：学びの振り返り	個人ワーク	0:05	・自身の収穫の振り返り(3分)							
23	16:15	16:20	全体質疑	全体質疑	0:05	手あげ制で全体質疑							
24	16:20	16:30	クロージング		0:10	・事後課題の説明、受講証授与式、アンケートの記入							

Zoom研修の進行表

ID公開講座応用編進行表

☆📄🔒

ファイル編集表示挿入表示形式データツールアドオンヘルプ

↶↷🖨️🔍

100%▼¥%📏📏123▼

▼11▼

B*I*🔗A

🔗📄📄📄

≡▼⌵▼📏▼📏▼

🔗📄📄📄Σ▼📄⬆️⬆️

あ▼

11▼fx | 上記で直した事前課題を画面共有でプレゼンしあう

	A	B	C	D	E	F	G	H		
1							熊大ID公開講座（応用編）進行表			
2	No			テーマ		時間	内容	利用物		
3	1	9:30	10:00	受付・出欠						
4		オープニング								
5	2	10:00	10:15	オープニング		0:15	挨拶、講師紹介、応用編の趣旨・プログラムの説明			
6		ラウンド1 改善案の共有・検討セッション① 事前課題のワークシートの内容をバージョンアップする								
7	3						グループワークに入る前にワークの説明 （※5分タイマーかけて個人でまとめ・振り返り）？			
8	4	10:15	10:50	グループワーク：事前課題の共有	①グループワーク	0:35	・参加者3～4人のグループで事前課題を共有 ・事前課題の発表(5分) →メンバーからのフィードバック(3分) ブレイクアウトルームの中での画面共有（Word）で、自分のアウトプットを共有して説明する。	事前課題（Word）は手元に準備しておいてもらう		
9	5	10:50	10:55	個人ワーク：事前課題の振り返り	②個人ワーク	0:05	・事前課題で説明不足だった部分を修正(3分)			
10	6	10:55	11:00	ペアリング①		0:05	・同じIDの基礎用語を用いたペアの表を見て、ペアへ移動する。 ・ペアで着席			
11	7	11:00	11:35	ペアで改善案を議論する①	③ペアワーク	0:35	・ペアで事前課題のワークシート内容シェア（5分×2人） →相互にフィードバック（10分×2人）	上記で直した事前課題を画面共有でプレゼンしあう		

📄📄📄

スクリーンショット

pグループ

興味を持ってもらうには

Attention

自分以外のメタボの人たちの改善策を考えさせる

これは良いアイデアですね。その後、自分の事例に落とし込んでみる。

今までやってきた人の改善率を示す（大体の人が成功していれば、自分もできるかも、と敷居が下がるのでは？）

ピアサポートですね。これは効果あります。その後の支援も重要ですが。

Relevance

自分がメタボであるという認識をもってもらう→数値としての提示

認識するための数値、成果を確認するための数値（経時的に追跡）。このように数値は重要ですが、同じ条件で測定しないと、その変化が誤差なのか、成果なのか判断できなくなるので、測定法の統一は重要です。当たり前のことですが、非常によく忘れられます。

メタボを放置していると、こうなってしまうというおどろおどろしい画像や、数値によるリスク提示

おしゃれな服が着れるようになる（服をカッコよく着こなせるようになる）ことから意識を持ってもらう。

その服を写真に撮って、スマホの待ち受け画面にする、以前着られていた服であれば、部屋の見えるところにかけておくなどもお勧めです。

Confidence

1か月でこのくらい変われるんだという成功事例を具体的な数字で多く見せる。ステップを刻んで勧めることができるイメージをもたせる。これならできそうだ

スモールステップの目標は大切です。気をつけるべき点として、1ヶ月で体重10キロ減など、妄想に近い（実現は難しい）目標を立てる人もいるので、そのあたりの客観的に目標の妥当性を評価してくれる支援者・伴奏者がいると良いですね。カラダに限らず学習でも同様ですね。

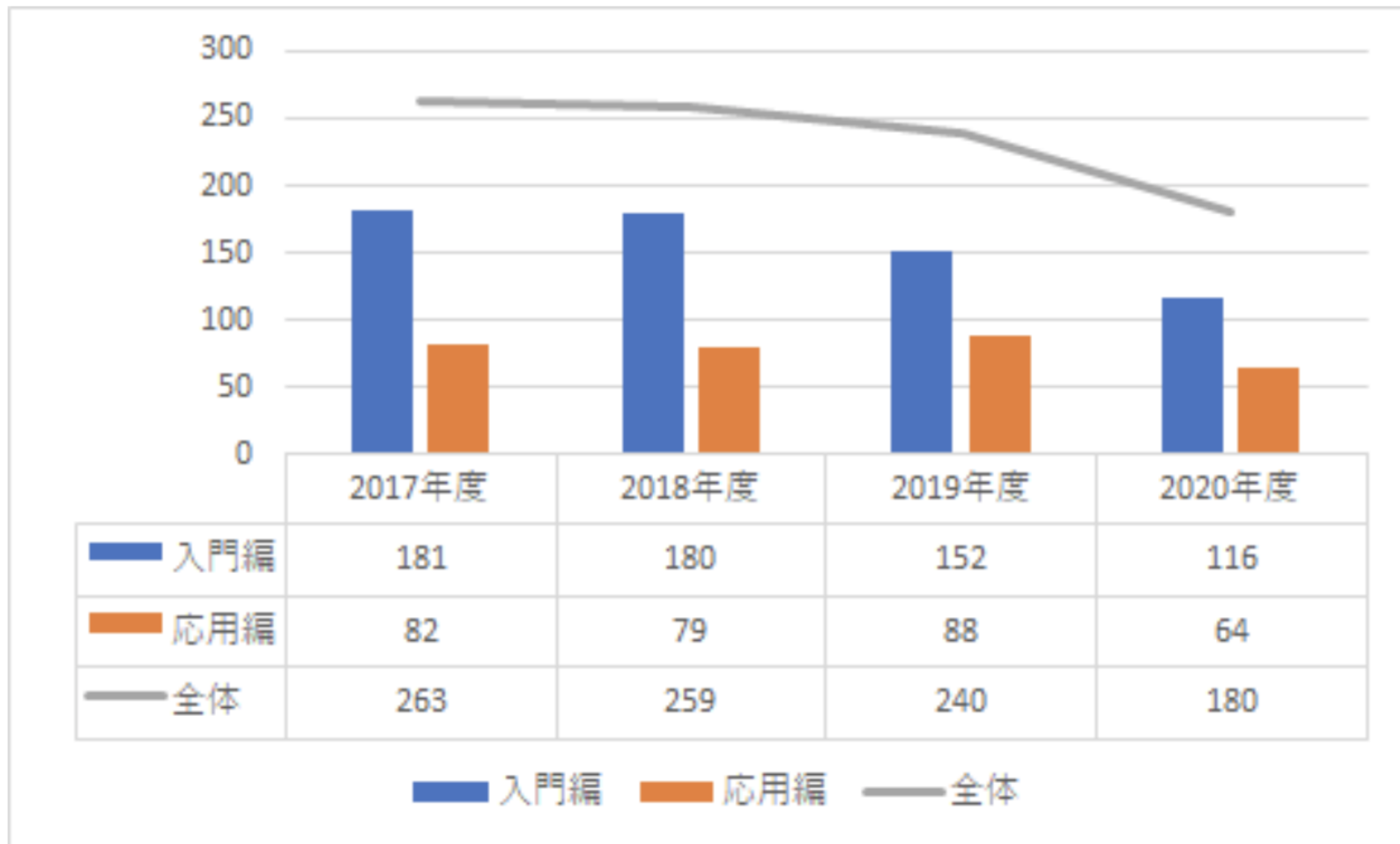
Satisfaction

カッコイイ体の写真をみせるなどのあこがれをもたせ、定期的継続的にほめてもらう機会をもつ

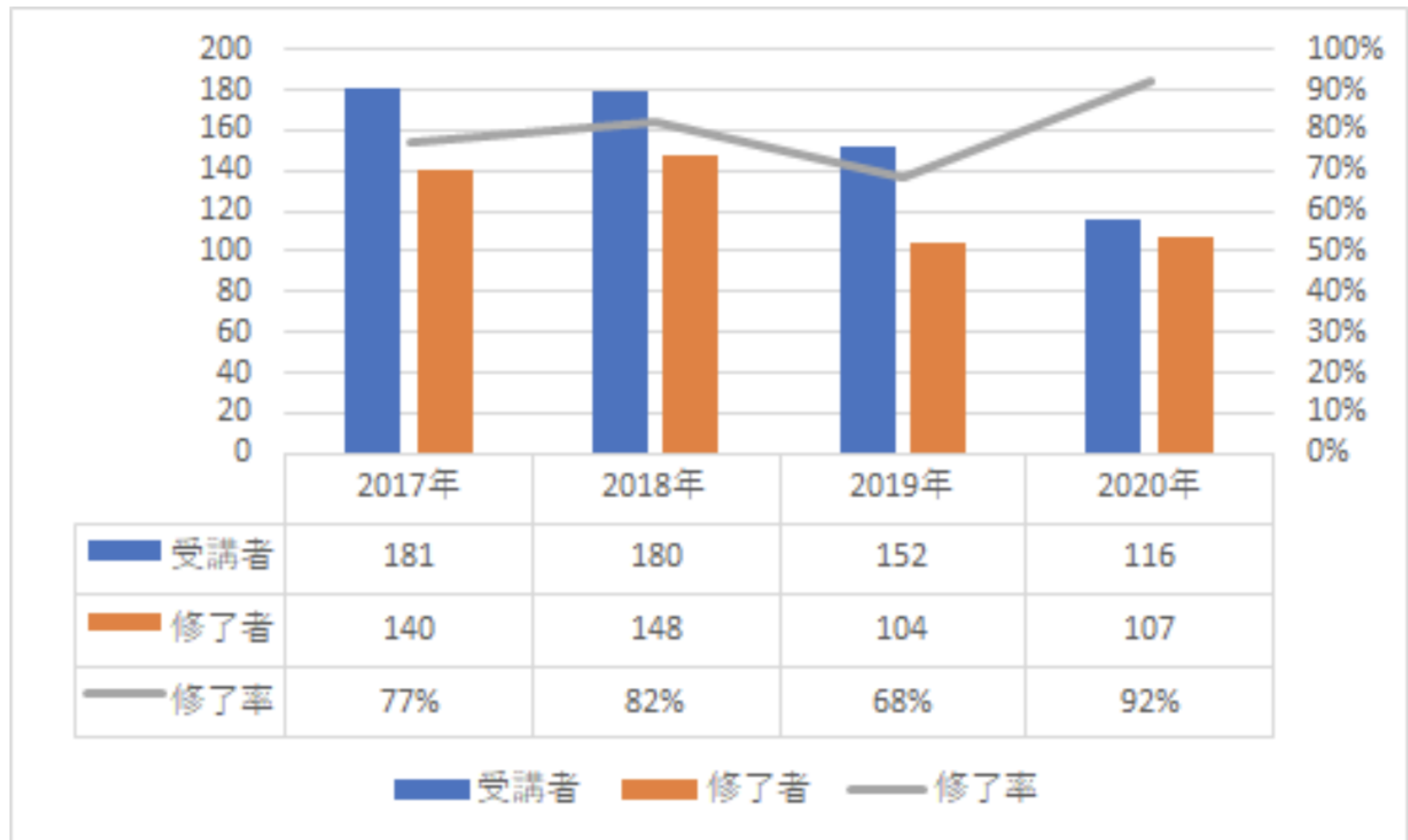
「みんなで頑張る」とか「誰それもやっている」という全体性？国民性の利用

https://docs.google.com/document/d/1aSeE7Hyz_ge1KWZd5dymCdxWs0NTFjrJ8EL3pOb6S9w/edit?usp=sharing スクリーンショット

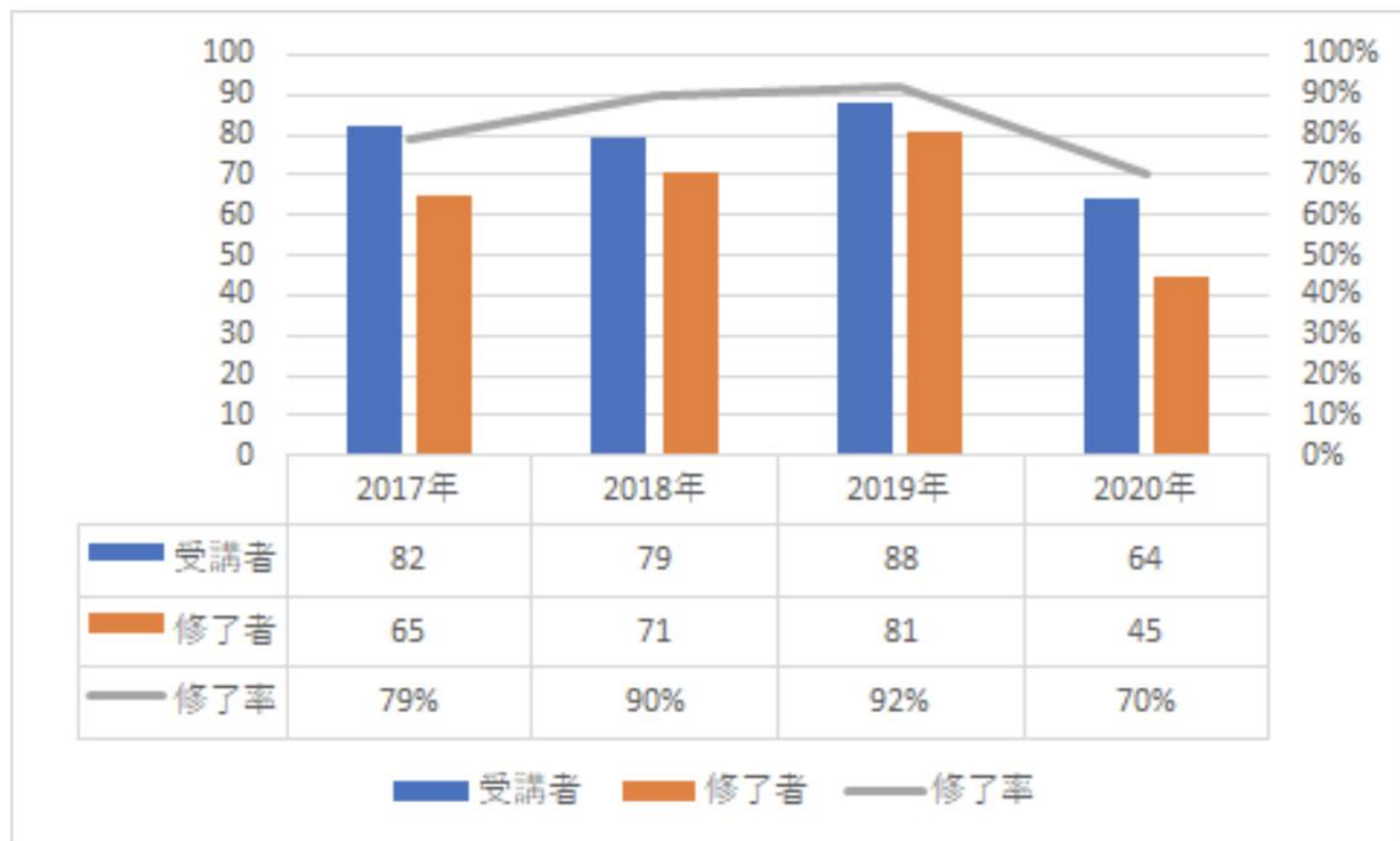
入門編・応用編参加者数推移



図：受講者数推移（2017年度から2020年度）



図：入門編受講者数に対する修了者数の推移



図：応用編受講者数に対する修了者数の推移

熊本大学大学院 教授システム学専攻 オープンスクール(2020年12月6日)

***必須**

プログラム概要

- ◆ 日時：2020年12月6日（日）10:00 - 12:00
- ◆ 会場：Zoomにて開催します。URL、パスワードはお申し込み受付け後にお知らせいたします。
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 申し込み：要事前申し込み
- ◆ 定員：30名（先着順）
- ◆ 内容

1 eラーニングによる学習、および入学試験について紹介

熊本大学大学院教授システム学専攻はすべてオンラインで学ぶことができます。本オープンスクールでは、実際にどのようにして学びを進めていくかをeラーニングコンテンツをお見せしながら、ご紹介します。あわせて入学試験についてもご紹介します。

講師：熊本大学大学院 教授システム学専攻 博士後期課程専攻長
都竹 茂樹 教授

2 教授システム学専攻 体験談

教授システム学専攻（博士前期課程、博士後期課程）のOB・OGが、専攻での学びやキャリアなどについてお話しします。

3 個別相談会

皆さんの疑問・質問に教員、在校生、OB・OGが直接お答えします！

◆ お問い合わせ先

担当：都竹（つづく）

tsuzuku@kumamoto-u.ac.jp

◆ 参考情報

・教授システム学専攻での学びについてのよくある質問と回答

<http://www.gsis.kumamoto-u.ac.jp/faq/>

・博士前期課程の入試について

<http://www.gsis.kumamoto-u.ac.jp/gsis/exam/masters-program/>

・博士後期課程の入試について

<http://www.gsis.kumamoto-u.ac.jp/gsis/exam/doctors-program/>

・過去の入試問題について

<http://www.gsis.kumamoto-u.ac.jp/gsis/exam/past-entrance-exam/>

・公開科目 ※教授システム学専攻の過去の科目を一部公開しています。

<http://www.gsis.kumamoto-u.ac.jp/outgoing/opencourses/>

・KAB 熊大チャンネル2014 社会が私の研究室

以下の動画コンテンツで教授システム学専攻が紹介されています。

<https://youtu.be/x-bneRlwYQ>