

「順天堂大学」

女性アスリートダイアリー

桜間 裕子

● 順天堂大学女性スポーツ研究センター シニアマネジャー

誕生秘話

アスリートは身体が資本。ごくわずかな体重の増減や栄養摂取状況によって、パフォーマンスに差が生じる。特に女性アスリートは、月経や月経に随伴して起こるさまざまな症状と向き合いながら、コンディショニングをより良い状態に保ち、トレーニングや大会に臨まなければならない。2011年、文部科学省（現文部科学省スポーツ庁）が「女性アスリートの戦略的サポート事業」を委託事業として実施して以来、「女性とスポーツ」の普及・啓発のスピードは飛躍的に好転したが、順天堂大学は、この委託事業を初めて受託した組織である。

この時、さまざまな調査を実施する中で、自己のコンディショニングを把握している女性アスリートは少なく、ま

た、女性アスリートを指導するコーチ、サポートスタッフにも、正しい知識が不足していることが明らかとなった。あるトップアスリートは、「オリンピックの自分の試合日に月経が当たらないことを神様に祈る」と語った。このプロジェクトに携わったメンバーが、コンディショニングを整えることは、自己のコンディショニングを知り、問題がある場合は産婦人科などの専門家に相談することだと説いたこともあった。

女性アスリートが満足のいく競技生活を送ることができるよう、自己のコンディショニングを管理（記録）するツールとして、細部に配慮して考案されたのが「女性アスリートダイアリー」だ。特に、女性アスリートは書くことを好み、過去の記録を読み返す習慣があることをリサーチした結果、記述式（日記）というスタイルを採った。練習頻度や競技レベルに関係なく、どんな女性アスリートでも使用できる。女性アスリートのための「ダイアリー」が誕生した。

特徴と広がり

女性アスリートダイアリーは、カレンダーページとコ

ンデイション記録ページで構成されており、カレンダーページには、大会スケジュールや1週間ごと、月ごとの目標が書き込めるようになっていて、コンデイション記録ページは、基礎体温、月経時の状態、体重、睡眠時間、排便、練習への意欲や達成度、1日の疲労度など、考案者たちが調査研究結果から厳選した項目を見開き2ページで記録できる。また、同ページは、コンデイションを良好に保つ上で最も重要な栄養摂取状況を1日3食分、記録できるようにになっている。この項目は、公認スポーツ栄養士が監修している。

女性ホルモンの分泌が変動する月経周期の中で、いつコンデイションがよいと感じるかについての研究が進ん



歴代女性アスリートダイアリーと池畑先生



でいるが、月経終了直後が調子がいいという人もあれば、月経中という人もあり、個人差があることが報告されている。コンデイションのいい時期を知るには、継続して記録し、変化を読み取るしかない。トレーニングと同じくらい地道な努力が必要だが、女性アスリートのくじけそうな気持ちをダイアリー中の「キラリちゃん」というキャラクターがサポートしてくれる。キラリちゃんと一緒に成長していけるよう配慮したのは、考案者の中心的存在だった池畑亜由美先生の発案だ。自身も水泳選手だった経験から、女性アスリートを力強く支えたいと、女性アスリートのコンデイションに関する正しい知識を全国の女性アスリートや指導者に伝えるべく、女性アスリートダイアリーを携えて全国各地で講習を実施した。

今年で5年目を迎えた女性アスリートダイアリーは、女性アスリートの口コミで広がっている。「女性アスリートダイアリーのおかげで、自分の体調を把握できるようになった」「毎日記入するのが楽しく、習慣になった。1年を終えるころにはダイアリーがボロボロ(笑)」といった感想も届き、国内外で活躍する女性アスリートの必需品になっている。考案者の熱い思いの詰まったダイアリーを、これからも多くの女性アスリートに届けていきたい。

「桃山学院大学」

学生目線の 学生手帳・就活手帳

朴 大栄 ● 桃山学院大学経営学部教授

発端は、教育後援会会長からの依頼であった。

「教育後援会では、毎春、入学祝として新入生に学生手帳を配っています。ところが、入学式が終わるとごみ箱は手帳の山です。学生が使いたい手帳を作ってくれませんか？」

当時、経営学部では実践授業を推奨しており、わがゼミでも地域連携の一環として近隣中小企業の経営分析、農家主婦が主催する農業法人の製品開発・販売協力を実践していた。3年ゼミの開始当初、4年ゼミ生による実践4チームの紹介に続き、教育後援会会長から学生手帳に対する思いを話していただいた。会長は、「プラン作成、業者対応、価格決定すべてを任せます。機能性、持ちやすさ、デザインなどを考えて、学生目線で自由に作ってください。秋の全国支部長会議で発表をお願いします」

と、全面委任であった。

当然、学生には重い責任がかかる。希望聴取の結果、2012年度3年生ゼミでは、新たに6名からなる学生手帳作製チームが編成されたのである。

チームは、まず学生手帳作製の目的を設定し、目的達成のために解決すべき課題と作製スケ

ジュールを決定した。目的は、「新入生が活用できる学生手帳の作製」とした。そのためには、手帳にキャンパスライフを楽しく効率的に過ごせる機能を持たせねばならない。また、みんなが持ちたいと思えるデザインにすることも重要である。

手帳チームは以下の手順で進めることとした。

- ① アンケート調査による現行手帳の使用率、問題点の把握と学生ニーズの確認
- ② 使いやすい・使いたくなる手帳のデザイン、大きさ



学生手帳作製チームの活動風景

の決定

③ 学生目線による桃大独自手帳の中身・内容の決定

アンケート調査は、大学生生活入門セミナーなど全学の1年生授業クラスに対して実施し、学生の70%、1000名以上から回答を集め、有意な結果を得ることができた。調査結果によると、現行手帳の使用率は10%に満たず、不満は、大きさ、単色の特徴のない表紙、独立した学部別予定表など無駄なページ、大学配付感が目立つ画一的な外観などに集中していた。

重視したのは、最初に手にした時の外観である。大きさは、小さくもなく、バッグに収まりやすいB6サイズとした。大学のロゴ



マークを裏表紙裏側に移すとともに、表紙は薄い地色に濃い強調ラインのもと、年度の表示のみとした。また、従来の蛍光色固定カバーから透明のカバーに変更することにより、オリジナル手帳に変更できるようにした。

中身についてもマンスリーページとウィークリーページの2本立てとし、マンスリーページには名言を掲載することによって、月初めの「心新たに」を目指した。その他、学内シヨップの割引券を付けるなど、学内生活に早くなじむ仕掛けを盛り込むこととした。

このような学生手帳の作製プロセスについて、教育後援会全国支部長会議でプレゼンテーションを行い、好評を得た。また、年度末実践授業シンポジウム大会では最優秀賞を獲得し、学生に大きな自信を与えることとなった。

新学生手帳のアンケート調査によると、使用率は50%を超え、2年生以上の希望者に無料配付するために用意した約600部は2週間で底をついたとのことである。翌年度の3年ゼミ生は新たな挑戦をしたいと、教育後援会と話し合い、3年生向けの就活手帳作製チームを編成することとなった。就活手帳は学生手帳と異なるコンセプトで作製され、こちらも好評を博している。

「立命館大学」

学生の学びと成長を支える キャンパスダイアリー

浅野 昭人 ● 立命館大学学生部次長

1 キャンパスダイアリー発行の背景

近年の大学生は、正課教育・正課外活動を問わず、教室における座学の学習に加えて、インターンシップ、ボランティア、留学など、学びの場は学内外から国内外にまで広がっている。また、授業への出席率は高く、課外自主活動にも積極的に参加する一方、厳しい経済情勢の中で、アルバイトにも時間を割かなければならない者も多い。

このため、自らのスケジュール管理ができなければ、学生生活そのものが「消化不良」を起こし、結果として学生生活の満足度が低下する恐れがある。さらに、就職活動においては、大学で何を学んだかではなく、何を身に付けたかが問われる状況にあり、自身の学生生活を客観的に振り返る「自己省察」の必要性が高まっている。

このような学生実態を踏まえて、自らのスケジュール管理と学生の自己省察に役立ててもらうため、2008年度から「立命館大学キャンパスダイアリー」（以後、ダイアリー）を発行し、新入生全員に配付している。また、在学生にも年1回の定期健康診断受診者に優先的に配付する取り組みを実施している。

2 ダイアリーの特徴と学生参加の編集

本学のダイアリーは、これまで別々に発行していた、学生生活を充実させるための各種支援プログラムや相談窓口、キャンパスマップなどの基本情報を紹介する冊子を合冊させた上で、女子学生が持つ小さなバッグにも入るサイズとしている。

また、学年暦や授業（時間割）と定期試験までの流れを一体的にスケジュール管理できるようにした。さらに、定期試験までの学習スケジュールを記入できるようにして自らの学習の可視化を図り、セメスターごとに学習の振り返りを通じた自己省察を可能としている。

一方、学生のニーズを集めて、より使い勝手のよいものにするための工夫と改善を図っており、学生の声を取

り入れた、定期試験準備ページ（登録科目の評価形態と試験日時、レポートの提出日や修得した単位数を記入できる）などが実現している。

また、ペンホルダーや名刺やQRコードシール（学生証番号や氏名などが登録されており、出席票や小テストなどに貼付して利用）が収納できるポケットが付いたアクリル塩化ビニールカバーも、学生の声から改善が加えられたものである。さらに、表紙は交換可能な形態とし、



立命館大学キャンパスダイアリー

学内で表紙デザインの公募を行い、学生が気に入った表紙をWEB上からダウンロードできるようにしている。

3 愛着ある自分だけのダイアリー

表紙ダウンロードページには、学生がデザインした表紙を20種類掲載している。一例を挙げると、メディアアート制作活動を行う団体が制作した表紙、東北で災害復興ボランティア活動を行っている団体による福島県いわき市の写真を使った表紙、アフリカの女性支援活動団体によるケニア布デザイン表紙、「放置猫」を減らすための取り組みや動物行政に関する調査研究・啓発活動を行っている団体によるネコの表紙など、各団体が自らの活動をアピールしつつ、入手した学生が自分だけの愛着あるダイアリーを持つ一助にもなっている。

ホームページ上に掲載された表紙以外にも、新入生の導入期支援を行うオリター・エンター団がオリジナル表紙を作製している。オリターの学生が、揃いのデザインのダイアリーを持つことによって帰属意識を高めるとともに、新入生の見本となる行動を心掛けるなど、大学側の想像を超えた活用方法も生まれており、学生の学びと成長を支えることにも貢献している。