



イベント履歴

イベント & ニュース

●公開講演会「水中スポーツを楽しもう フィンスイミング体験講座」

日時： 2023年12月2日（土）14:00～15:30

場所： 池袋キャンパス PRAC 地下1階 プール

内容： 本講座では、「スポーツ」から「ウェルネス」へアプローチする取り組みの一つとして、新しいスポーツであるフィンスイミングの体験を提供し、参加者がスポーツや身体活動の楽しさを再発見できる場とする。フィンスイミングはイルカのように、フィンと身体を一体として泳ぐスポーツであり、フィンを自分の身体として扱うような研ぎ澄まされた身体感覚を味わうことができる。また、フィンは、泳ぎが苦手な者でも自由に安全に泳ぐことを可能とする道具であり、危険や恐怖といったマイナスイメージがある水中スポーツの楽しさを誰もが実感できる可能性を秘めている。フィンスイミングの体験を通じて、泳ぎの得手不得手に関わらず多くの人に、水の中を自由に泳ぎ、身体を動かせる楽しさを実感していただきたい。

講師： 関野 義秀氏（フィンスイミング日本代表監督）
上野 浩暉氏（フィンスイミング日本代表選手）

主催： 立教大学 ウェルネス研究所

対象： 本学学生、教職員、校友、一般 20名

参加費：無料

申込： メールにて、(ueno.kohki@rikkyo.ac.jp)宛に、件名『フィンスイミング体験講座 申込』と明記し、お名前と所属を記載して送信してください。

問合先：全学共通カリキュラム運営センター 教育研究コーディネーター
上野 浩暉氏 (ueno.kohki@rikkyo.ac.jp / 03-3985-2656)

【講師プロフィール】

フィンスイミング日本代表監督、Fin-D合同会社 代表、日本水中スポーツ連盟 強化小委員会委員長

関野 義秀（せきの よしひで）氏

神奈川県出身、鹿屋体育大学大学院修了。

現在、3種目で日本記録を保持するフィンスイミング選手であり、長年、日本代表を務めた経験を活かし、2017年からはジュニア日本代表監督、2022年からは日本代表監督を務めている。選手活動の傍ら、競技者育成にも注力し、数々の日本代表選手を育成・輩

出。「TBS炎の体育会TV」ではオードリー春日・じゅんいちダビッドソンへの指導も担当し、マスターズ世界大会の銀メダル獲得に貢献した。また、2021年4月には、日本唯一のフィンスイミング総合会社であるFin-D合同会社を創設し、環境構築、普及活動、強化育成を通してフィンスイミングの発展と挑戦に尽力している。

フィンスイミング日本代表選手、立教大学教育研究コーディネーター、東京水中スポーツ協会役員

上野 浩暉（うえの こうき）氏

東京都 出身、立教大学大学院修了。

フィンスイミング選手として、現役最多7種目の日本記録を保持する。立教大学在学時の2015年に日本代表へ初選出され、2017年の大学世界選手権にて銅メダル、2019年のアジア選手権にて優勝。卒業後も社会人選手として競技を継続し、2021年には世界選手権での日本人最高位となる4位の成績を収めた他、ワールドゲームズ2022に出場し4位に入賞した。現在、選手として世界選手権メダル獲得を目指し競技に注力する傍ら、東京水中スポーツ協会の役員として、主に学生年代の競技環境構築や競技力向上に取り組んでいる。

● 株式会社ROOMから食品及び運動プログラムの開発に関する業務を受託

2023年9月30日、ウエルネス研究所は、株式会社ROOMと契約し、高タンパク型食品の製品開発およびオフィス向け事業内運動プログラムの開発に関して、科学的根拠に基づく開発を行い、販売及びサービス導入を促進するための専門的助言と指導を行うことになりました。

この業務は、本研究所の所員のうち、「栄養」「心理」「コンディショニング」「アスレティックトレーニング」等の各専門分野の所員が担当します。

株式会社ROOM（代表；櫻井 謙）

2019年8月に設立され、代々木上原を中心に都内で5店舗の完全個室制パーソナルトレーニングジムを展開しています。時間をかけて丁寧にカラダ作りを提供するというコンセプトのもと、ROOMメソッドと呼ぶ「Training、Food、Sleep」を一体にしたサービスを提供します。このうちFoodでは、WE ARE THE FARMと提携してトレーニング後の食事を提供します。

株式会社ROOM 公式サイト <https://room-gym.jp/>

● JTBロイヤルロード銀座とウエルネス旅行商品・サービスの開発に協力することで提携

2023年8月1日、ウエルネス研究所は、株式会社JTBロイヤルロード銀座と提携し、健康で心豊かな生活への貢献を目的に、ウエルネス旅行商品・サービスの開発に協力します。

心身の健康に貢献するウエルネスツーリズムの概念を明確にし、専門的で多角的なアプローチに基づく旅行企画の提供に取り組むJTBのラグジュアリー旅行専門店「ロイヤルロード銀座」と提携しました。本研究所は「運動」「スポーツ」「レクリエーション」「栄養」「医療」「心理」などウエルネス分野で多彩な研究員を擁しますので、「旅」を通じて得られる自然・文化・食・温泉・交流などの体験を掛け合わせた旅行商品・サービスの共同開発に取り組めます。

第1弾となる旅行企画はウエルネス研究所の所員が監修等で協力し、「快適な眠り」や「温泉」をテーマとした旅行商品の提供となります。

【提携による旅行商品の例】

* 「文化薫る鎌倉・築地散歩と帝国ホテル東京で“ととのう”旅2日間」

～立教大学ウエルネス研究所監修～五感を満たす“ウエルネス”な旅

・発売日：2023年8月1日（火）

・出発日：2023年11月16日（木）、2024年3月26日（火）

JTBロイヤルロード銀座

株式会社JTB(本社：東京都品川区)のラグジュアリー旅行専門店で2023年9月に開店20周年を迎えます。海外旅行・国内旅行・クルーズ旅行・オーダーメイド旅行など、お客様の目的や思いを叶える旅の企画・提案に取り組んでいます。

JTBロイヤルロード銀座 公式サイト <https://www.jtb.co.jp/luxurytravel/>

●公開講演会「Eスポーツのこれから」

日時： 2022年9月18日（日）13:00～14:30

場所： ハイブリッド型開催（対面・オンライン）
場所：新座キャンパス 8号館5階 N853教室（一般はzoom参加のみ）

内容： スポーツは2018年以降、遊戯性の魅力のみならず、バリアフリー性や教育的効果、高齢者の健康効果、街づくり政策などで注目を集めている。一方で、いわゆる「ゲーム障害」による心身への影響が指摘されており、科学的研究によるデータ収集の期待が高まっている。今回はeスポーツ高等学院を開設した東京ヴェルディの片桐GMと筑波大学、茨城県と連携してeスポーツ振興を展開しているNTT e-sportsの影澤副社長をお招きしてeスポーツのこれからの展望をいただく。

司会： 江口 桃子氏（フリーアナウンサー）

講師： 片桐 正大（かたぎり まさひろ）
影澤 潤一（かげさわ じゅんいち）

主催： 立教大学ウエルネス研究所

対象： 本学学生、教職員、校友、一般

参加費：無料

申込： お問い合わせ先のメールアドレス宛に、
件名『公開講演会「eスポーツのこれから」申込』と明記し、お名前と所属を記載して送信してください。
本学学生、教職員の方は参加形式（対面またはオンライン）も記載してください。

問合せ先：コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授
沼澤 秀雄
E-mail:numazawa@rikkyo.ac.jp
TEL:048-471-7356

【講師プロフィール】

東京ヴェルディクラブ理事、東京ヴェルディeスポーツチーム GM、名古屋OJA GM

片桐 正大（かたぎり まさひろ）氏

愛知県出身、立教大学法学部卒業。

楽天イーグルスの創立メンバーなどプロ野球2球団、リーグ運営会社を経て独立。中国、台湾、インドネシア、シンガポールでスポーツビジネスに従事、2016年プロeスポーツチーム名古屋OJA創設、2018年より東京ヴェルディ参画。

NTT e-sports代表取締役副社長

影澤 潤一（かげさわ じゅんいち）氏

東京都出身、筑波大学大学院理工学研究科修了。

NTT東日本に入社、サービス開発やNW運用などに従事する傍ら、格闘ゲームを中心としたコミュニティイベントの企画などを20年以上手がけてきた。その実績を買われ、NTT東日本のeスポーツ事業立ち上げのプロジェクトリーダーに就任。2020年1月31日、NTT e-sports設立と同時に現職。

●鮫島純子講演会「何があってもありがとう」

日時： 2021年8月28日（土）14：00～16：00（予定）

場所： オンライン講演（ウェビナー）

内容： 鮫島純子氏は、近代日本経済の父と呼ばれる渋沢栄一の孫として最近様々なメディアで注目されているが、生きる上での独自の発想法や、独自の健康法を長年実践し病気知らずのその若々しい美しさも注目されている。今回は、長い人生で培った困難を乗り越える画期的な発想法「何があってもありがとう」に関してお話し頂く。

講師： 鮫島 純子氏（エッセイスト）

主催： 立教大学ウエルネス研究所

対象： 本学学生、教職員、一般

申込： 事前登録制／登録する

問合先：濁川 孝志（立教大学名誉教授）
E-mail:nigo@rikkyo.ac.jp

【講師プロフィール】

鮫島 純子（さめじま すみこ）氏

エッセイスト。大正11年（1922年）、東京都飛鳥山（現・北区西ヶ原）で生まれる。

祖父は日本の資本主義の礎を築いた渋沢栄一。父は栄一の三男で実業家の渋沢正雄。

女子学習院を卒業後、20歳で岩倉具視の曾孫にあたる員重（かずしげ）氏と結婚。

渋沢栄一の精神を受け継ぎ、少女時代の質素倹約の暮らし方を結婚後も実践。洋裁を習い、物を大事に長く使う工夫など、生き方や生活全般にいつも知恵が溢れている。

独自の健康法を長年実践、病気知らずのその若々しい美しさも注目されている。NHK『ラジオ深夜便』に出演。

著書：『97歳 幸せなポジティブ生活』（三笠書房）、『何があってもありがとう』（あさ出版）

●野口径大氏講演会「コロナ禍におけるウエルネスレベル・体力レベルの維持・増進を実技を交えながら考える」

日時： 2021年7月12日（月）19：00～20：30

場所： オンライン講演（ウェビナー）

内容： 野口径大氏は長らく続くコロナ禍の中で、日々、自ら代表を務められる東中野はりきゅう整骨院 SPORTS LABにおいて、様々なウエルネスレベル・体力レベルの患者と向き合い、治療にあたられている。
本講演会では、コロナウイルス収束の目途が立たない状況下において、これまでのスポーツトレーナー・鍼灸師・柔道整復師としての経験の蓄積の中から、広く「健康」を維持・増進するためのノウハウ、例えば、毎日の生活の中ですぐに実践できる方法や考え方について、実技を交えながらご講義いただく。

講師： 野口 径大 氏（スポーツトレーナー・鍼灸師・柔道整復師）

主催： 立教大学ウエルネス研究所

共催： 学生部

対象： 本学学生、教職員、校友、一般

申込： 事前登録制／登録する

参加費：無料

問合先：佐野 信子（立教大学教授）
E-mail:nsano@rikkyo.ac.jp

【講師プロフィール】

野口 径大（のぐち けいた）氏

呉竹学園東京医療専門学校 2009 年（平成 21）卒業。東中野はりきゅう整骨院 SPORTS LAB代表。一般患者の他、国内の国際大会級選手だけでなく海外選手からの依頼も受ける。

また、日本の大学病院等の機関にてスポーツ科学・不定愁訴・後遺症や合併症等の研究に従事している。

早期復帰の治療だけでなく、きれいに治し使える体にすることを得意とする。トレーニングを無駄なく競技に活かす為の「体の使い方・動きづくり」に注力する。

スポーツトレーナー・鍼灸師・柔道整復師。

著書：『ながら筋膜リリース』（あさ出版、2017 年（阿保義久氏（医師）との共著）
（備考：2020 年、台湾版及び韓国版が出版）

●公開講演会「癒しヨガレッスン 初心者教室」

日時： 2020年12月11日（金）、12月15日（火）、12月18日（金）
いずれも18：30～20：00

場所： オンライン開催

内容： 今回の講習会では、免疫力を高める健康法としても行われているヨガを基本的な動作から、始めての人でも体験できるように3回のコースを提供する。原則として3回の日程を全て参加できることが望ましい。

講師： 鯨岡 沙瑛 氏（東京都港区体育協会）

対象： 学生、大学院生、教職員、一般 20名

申込： 沼澤 秀雄 numazawa@rikkyo.ac.jp
タイトルに「ヨガ受講希望」と明記の上 氏名、所属、連絡先を記入すること

参加費：無料

主催： 立教大学ウエルネス研究所

問合先：沼澤 秀雄（コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授、ウエルネス研究所所員）
E-mail:numazawa@rikkyo.ac.jp

【講演者プロフィール】

鯨岡 沙瑛 氏（クジラオカ サエ）氏

埼玉県出身、立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科卒業。2014年から東京都港区体育協会に勤務し、港区のスポーツ行政に関わる。

アシュタンガヨガの創始者であるシュリ・K・パタビジョイス氏より日本人として初めて正式指導資格者として認定を受けたケン・ハラクマが主宰する指導者養成講座で指導者の資格を得た。現在、ヨガ指導者としても活動中。

●公開講演会「睡眠覚醒の謎に挑む」

日時： 2019年12月21日（土）14：30～16：30

場所： 池袋キャンパスM302教室

内容： 近年、睡眠への関心も年々高まっている一方で、睡眠に関してはその仕組みも含めて、基本的な理解が十分でないと言われている。

日本では大人も子供も先進国の中で最も睡眠時間が短いとされ、これは現在進められている働き方改革にも関連する課題である。本講演会では、睡眠に関する最新の研究成果を踏まえて、これからの日本人のよりよい睡眠について考えたい。

講師： 柳沢 正史氏（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構機構長）

対象： 本学学生、大学院生、教職員、一般

主催： 立教大学ウエルネス研究所

共催： NPO法人睡眠文化研究会

問合せ： 豊田 由貴夫

TEL: 048-471-7453, E-mail: ytoyoda@rikkyo.ac.jp

公開講演会
「睡眠覚醒の謎に挑む」

近年、睡眠への関心も年々高まっている一方で、睡眠に関してはその仕組みも含めて、基本的な理解が十分でないと言われている。日本では大人も子供も先進国の中で最も睡眠時間が短いとされ、これは現在進められている働き方改革にも関連する課題である。本講演会では、睡眠に関する最新の研究成果を踏まえて、これからの日本人のよりよい睡眠について考えたい。



講師：柳沢 正史氏

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIS）機構長、教授。
筑波大学医学部内科学・分子医学研究科准教授・課程長として、31歳で筑波大学医学部内科学・分子医学研究科准教授に就任。テキサス大学サウスウェスタン医学センター教授兼ハワード・ヒューズ医学研究所研究員を経て、2012年、文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム（WPI）国際統合睡眠医科学研究機構（IIS）を設立し機構長に就任。2016年、紫綬褒章を受章。2018年、朝日賞、慶應医学賞を受賞。2019年、高峰記念第一三共賞を受賞。

日時：2019年12月21日（土）14:30～16:30

場所：立教大学池袋キャンパス マキムホール（15号館）3階 M302教室

主催：立教大学 ウエルネス研究所 共催：NPO法人 睡眠文化研究会

問合せ：立教大学観光学部交際文化学科 教授 豊田 由貴夫
TEL:048-471-7453 E-mail:ytoyoda@rikkyo.ac.jp

参加無料
申込不要

【講演者プロフィール】

柳沢 正史（やなぎさわ まさし）氏

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIS）機構長、教授。筑波大学大学院修了、医学博士。

米国科学アカデミー正会員。1987年に血管制御因子エンドセリンを、1998年に睡眠・覚醒を制御するオレキシンを発見。テキサス大学サウスウェスタン医学センター教授兼ハワード・ヒューズ医学研究所研究員を経て、2012年、文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム（WPI）国際統合睡眠医科学研究機構（IIS）を設立し機構長に就任。2016年、紫綬褒章を受章。2018年、朝日賞、慶應医学賞を受賞。2019年、高峰記念第一三共賞を受賞。

●映画上映会「ガイアシンフォニー第3番（星野道夫）」 公開シンポジウム「星野道夫とガイアの未来」

日時： 2019年11月10日（日）14：00～17：00

場所： 池袋キャンパス 11号館地下1階AB01教室

内容： 写真家の星野道夫氏が他界し既に20年以上の歳月が流れるが、星野道夫氏の写真やエッセイは今も根強い人気を保ち、彼の写真展には多くの人々が訪れる。一方、映画『ガイアシンフォニー』は、イギリスの生物物理学者ジェームズ・ラブロックの唱えるガイア理論をベースに、龍村仁監督によって制作されドキュメンタリー映画であり、環境問題や人間の精神性に深い関心を寄せる人たちのパイプルの存在となっている。

今回は映画『ガイアシンフォニー第3番』から、星野道夫氏のパートを上映し、この映画との関りが深い榎木孝明氏、生前の星野道夫氏と関わりのあった高橋真理子氏、更には『星野道夫オーロラストーリー』を手掛けた小林真人氏をお迎えし、遺された星野道夫氏のメッセージを紐解きながら、この令和時代を迎えた現代社会における人々の生き方、ひいてはガイアの未来について考えてみたい。

講師： 高橋 真理子氏（一般社団法人『星つむぎの村』代表）
小林 真人氏（作曲家 ピアニスト）

対象： 本学学生、教職員、一般

主催： 立教大学ウエルネス研究所

問合先：濁川 孝志（ウエルネス研究所所員、コミュニティ福祉学部教授）
E-mail:nigo@rikkyo.ac.jp

【講演者プロフィール】

榎木 孝明（えのき たかあき）

俳優、日本画家、有限会社鷹代表取締役社長

俳優としてNHK朝の連続テレビ小説、大河ドラマほか多くの作品に出演。その傍ら、画家としてアジアを中心に世界各地の風景を描き続け、毎年全国各地で個展を開催している。映画ガイアシンフォニーシリーズでは、ナレーションを務めている。

高橋 真理子（たはかし まりこ）

一般社団法人 星つむぎの村代表 星空工房アルリシャ代表

高橋真理子氏は、プラネタリウムにおける解説、プラネタリウム番組制作、ワークショップの実施や市民コミュニティの支援、全国的に広がった「星つむぎの歌」の企画など、「つなぐ」「つくる」「つたえる」をキーワードに、星を介して、様々な分野と人をつないでいる。また「病院でプラネタリウム」活動などを始め、しょうがいを持つ子供たちに星空を届ける活動を全国で展開している。

小林 真人（こばやし まさと）

桐朋学園芸術短期大学非常勤講師。山梨市観光大使。山梨県立県民文化ホール アーティスティック・アドバイザー。国立音楽大学応用演奏学科卒業後、プラネタリウム番組4番組の音楽制作を担当。小学校2校の校歌を作詞作曲、山梨市民歌作曲、歌謡曲・ヒットソングの合唱アレンジなど、様々なジャンルにおいて作編曲活動を行っている。これまでに国内だけでなく、イタリア、韓国、台湾、中国など、海外でも公演を行っている。2011年、作詞・作曲した合唱曲「明日を信じて」「You Can Fly!」が教育出版発行の小中学校音楽の教科書に採用された。代表作に『星野道夫オーロラストーリー』がある。

●SPORT POLICY FOR JAPAN 2019大会開催について

日時： 2019年10月26日（土）9：00～19：00
2019年10月27日（日）9：00～18：00

場所： 26日：池袋キャンパス 14号館2階D201教室（9：00～12：30）
10号館3階X301,X302,X304～X309教室（13：00～19：00）
27日：池袋キャンパス 9号館大教室、9202,9205,9B01 教室

内容： Sport Policy for Japan（SPJ）は、大学生による日本のスポーツ政策についての研究成果と提言を持ち寄り、意見交換と交流を図る場である。またスポーツ科学、スポーツマネジメント、スポーツ政策の研究所、外部有識者による評価と表彰を行う。
（参考：2018大会では、全国から23大学56チーム 総勢280名が参加）

対象： 大学生（所属大学の指導教員が指導につくこと）

申込先：日本スポーツ産業学会 E-mail：jssi@spo-sun.gr.jp

主催： Sport Policy for Japan企画委員会、日本スポーツ産業学会、立教大学ウェルネス研究所

後援： 公益財団法人 笹川スポーツ財団

問合先：松尾 哲矢（ウェルネス研究所所員、コミュニティ福祉学部教授）
E-mail:tmatsuo@rikkyo.ac.jp

●公開シンポジウム「地域におけるパラスポーツ振興ーパラリンピックムーブメントとの連動ー」

日時： 2019年10月1日（火）18:00～20:00

場所： 立教大学池袋キャンパス 太刀川記念館3階カンファレンスルーム

内容： パラスポーツは東京2020パラリンピック競技大会を契機として普及啓発活動が活発化し身近に感じられるようになってきたパラスポーツの振興は、障がい者のスポーツ参加および社会参加を促進するだけではなく、障がい（者）理解の促進、地域社会の活性化、ひいては共生社会や健康長寿社会の構築のためにも大きく貢献すると見なされている。

本シンポジウムでは、国内外におけるパラスポーツの振興事例を紹介し、それぞれが抱える課題を整理した上で、地域におけるパラスポーツの持続的な発展促進の在り方と、そこでパラリンピックムーブメントがどのように連動しているか、また、共生社会実現のためにパラスポーツがどのように貢献できるか等について議論する。

講演者：Todd Nicholson氏（Own The Podium会長）
安井 友康氏（北海道教育大学札幌校教授）
大月 良則氏（長野県健康福祉部長）
永瀬 充氏（北海道新聞パラスポーツアドバイザー）
モデレーター：松尾 哲矢（ウエルネス研究所所員、コミュニティ福祉学部教授）

対象： 教職員、学生、大学院生、一般

主催： 日本財団パラリンピックサポートセンター

共催： 立教大学ウエルネス研究所

後援： 立教大学東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト

問合せ先：松尾 哲矢（ウエルネス研究所所員、コミュニティ福祉学部教授）
E-mail:tmatsuo@rikkyo.ac.jp

【講演者プロフィール】

Todd Nicholson（トッド・ニコルソン）

カナダOwn The Podium（オウン・ザ・ポディウム）会長。アイススレッジホッケー（現パラアイスホッケー）選手として4回のパラリンピック大会に出場、1994年リレハンメル大会で銅メダル、1998年長野大会で銀メダル、2006年トリノ大会で金メダルを獲得。2010年に現役を引退、2010年～2017年まで国際パラリンピック委員会（IPC）アスリート評議会会長および理事を務める。2018年より現職。オリンピック競技とパラリンピック競技のメダル候補者のサポートに従事。

安井 友康（YASUI Tomoyasu）

北海道教育大学札幌校教授、横浜国立大学大学院教育学研究科修了。ドイツ・ベルリン自由大学客員研究員（1996年）、客員教授（2005年）。専門分野は、特別支援教育、スポーツ科学、社会福祉学。日本アダプテッド体育・スポーツ学会会長（2005年～2012年）、アジア障害者体育スポーツ学会（ASAPE）会長（2012年～2014年）、国際アダプテッド身体活動連盟（国際障害者体育・スポーツ学会IFAPA）アジア地区代表役員（2009年～）など。

大月 良則（OTSUKI Yoshinori）

長野県健康福祉部長。1984年県に入職。障害福祉課長、秘書課長、国際担当部長、健康福祉参事兼医師確保対策室長などを務め、2018年9月より現職。

永瀬 充（NAGASE Mitsuru）

北海道新聞パラスポーツアドバイザー。高校生のときに慢性炎症性脱髄性多発根神経炎を発病。1998年長野大会から2010年バンクーバー大会まで、パラリンピックに4大会連続でアイススレッジホッケーゴールキーパーとして出場。バンクーバー大会で銀メダル獲得。日本パラリンピアンズ協会理事。

●公開シンポジウム「日本から世界調和へ」

日時： 2019年1月13日（日）14:00～17:00

場所： 池袋キャンパス 11号館地下1階 AB01教室

内容： 日本人は何処からきて、何処に向かおうとしているのか。急速に世界がグローバル化しつつある中、移民問題、貧困問題、経済格差問題、地球環境問題など多難な課題が山積する現代社会にあって、日本の役割、日本人の役割とは何なのか。古代遺跡が示す日本人のルーツなども辿りながら、八百万の神を受け入れ、アニミズム的な自然観を有する日本人の特質や感性について考えてみたい。それを前提に、ここでは「世界の調和」をテーマに掲げ、この混迷する世界にあって日本人の果たすべき役割について考察してみたい。

【12月10日 追記】

講師の長堀優氏の体調不良により、長堀氏の講演は中止になります。誠に申し訳ありませんが、よろしくお願い致します。

講演者：矢作 直樹 氏

長堀 優 氏

対象： 本学学生、教職員、校友、一般

申込： 事前申し込み 不要

参加費：無料

主催： 立教大学ウエルネス研究所

問合先：コミュニティ福祉学部 濁川孝志

E-mail:nigo@rikkyo.ac.jp

●公開シンポジウム「自然とスピリチュアリティ：自然が育むスピリチュアリティ」

日時： 2018年12月24日（月）10:00～12:00

場所： 新座キャンパス 4号館2階 N421教室

内容： 凶悪犯罪の増加、自殺、鬱、引きこもりなど心に関わる様々な現代社会的病理が問題視されているが、この原因の一つとして物質的価値観の偏重が指摘され、この問題の解決のために個々人のスピリチュアルな価値観の醸成が必要であるとの指摘がなされている。一方、自然とスピリチュアリティの関連性について言及する研究は数多く、その中にはスピリチュアルな価値観の醸成には、自然の中に身を置くことが有効であるとの研究がある。本シンポジウムでは、自然とスピリチュアリティの関連性を様々な観点から議論し、同時に自然の中で生かされるという発想の中で、命の在り方に関しても議論を深めたい。

講演者：鹿熊 勤（自然環境系ライター、本学兼任講師）

奇二 正彦（自然観察ガイド、コミュニティ福祉学研究科後期課程2年）

濁川 孝志（コミュニティ福祉学部教授、ウエルネス研究所所員）

対象： 本学学生、教職員、校友、一般

申込： 事前申し込み 不要

参加費：無料

主催： 立教大学ウエルネス研究所

共催： 日本トランスパーソナル心理学/精神医学会

問合先：濁川孝志
E-mail:nigo@rikkyo.ac.jp

●公開講演会「縄文の心とスピリチュアリティ：命の在り方を考える」

日時： 2018年12月23日（日）13:00～17:00

場所： 新座キャンパス 4号館2階 N421教室

内容： 凶悪犯罪の増加、自殺、鬱、引きこもりなど心に関わる様々な現代社会的病理が問題視されているが、この原因の一つとして物質的価値観の偏重が指摘され、この問題の解決のために個々人のスピリチュアルな価値観の醸成が必要であるとの指摘がなされている。一方WHOは、健康の構成要素としてスピリチュアリティの重要性を指摘してし、更にスピリチュアル・ペインとこれに対応するスピリチュアル・ケアの問題は豊かな人生を送るうえで大切なテーマとされている。ここでは、「縄文の心とスピリチュアリティ」と題する講演を頂き、人間が生きる上でのスピリチュアリティの重要性に関して考えてみたい。またその前提として人々のスピリチュアルな感性に影響を与えるとされる太鼓演技「響沁浴」を体験し、それも含めて議論の材料としたい。
【12月10日 追記】
講師の長堀優氏の体調不良により、長堀氏の講演は中止になります。誠に申し訳ありませんが、よろしくお願い致します。

講演者：長堀 優 氏（育生会横浜病院院長）
千代園 剛 氏（和太鼓奏者）

対象： 本学学生、教職員、校友、一般

申込： 事前申し込み 不要

参加費：無料

主催： 立教大学ウエルネス研究所

共催： 日本トランスパーソナル心理学/精神医学会

問合先：濁川孝志
E-mail:nigo@rikkyo.ac.jp

●公開講演会「2020年東京大会 ボランティアの魅力を語る－東京2020オリンピック・パラリンピックのボランティアに向けて－」

日時： 2018年12月4日（火）18:30～20:30

場所： 池袋キャンパス 5号館1階 5121教室

内容： 東京オリンピック・パラリンピックは、世界規模の大会であり、ボランティアの重要性が喧伝され、ボランティア文化の醸成が課題となっている。なかでも、学生が直接的に東京大会に関与することのできる機会である大会ボランティア・都市ボランティアの募集締切が12月と迫ってきている。本講演会では、パラリンピック大会出場者、また、実際にリオデジャネイロ大会でボランティアとして活躍された在学生等をお招きし、オリンピック・パラリンピックの素晴らしさ、ボランティアとしての関わり方を検討することを目的とする。

講演者：若杉 遥 氏（2012年ロンドンパラリンピック金メダリスト、ゴールボール選手、総合警備保障株式会社所属、本学卒業）
千葉 祇暉 氏（パラリンピアン、元車椅子陸上競技日本代表、一般社団法人日本チャレンジドアスリート協会会長）
明石 光子 氏（全国通訳案内士）
堀池 桃代 さん（本学社会学部4年次生、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックボランティア経験者）

対象： 本学学生、教職員、校友、一般

申込： 事前申し込み 不要

参加費：無料

主催： 立教大学ウエルネス研究所

共催： 本学東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト

問合先：コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授 松尾 哲矢
TEL:048-471-7345
E-mail:tmatsuo@rikkyo.ac.jp

●公開講習会「癒しヨガレッスン初心者教室」

日時： 2018年7月6日（金）、7月10日（火）、7月13日（金）、7月17日（火）、7月20日（金） いずれも18：30～20：00

場所： 池袋キャンパス ポール・ラッシュ・アスレティックセンター4階 フロア2、3

内容： 回の講習会では、健康法として、また心身の鍛錬あるいは精神統一などを目的として行われるヨガを始めての人でも体験できるように初歩から学べる5回のコースを提供する。原則として5回の日程を全て参加できることが望ましい。

講師： 東京都港区体育協会 鯨岡 沙瑛 氏

対象： 本学学生、教職員、校友、一般

申込： 事前申し込み 要
参加費 無料
コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授 沼澤 秀雄（Email：numazawa@rikkyo.ac.jp）宛にメールで申し込み。
件名には「ヨガ申込」と明記し、①氏名、②所属（学部学年等）、③連絡先（email等）を記すこと。
※先着20名

主催： 立教大学ウエルネス研究所

問合先：総合研究センター
TEL:03-3985-2610

●公開講演会「メディアのプロがパラリンピックの楽しみ方を教えます！」～WOWOW×高樹ミナ（スポーツライター）～

日時： 2017年12月19日（火）18:30～20:30

場所： 立教大学池袋キャンパス 14号館3階 D301教室

内容： 2020年東京パラリンピックまで1000日を切った。2018年にはボランティア募集も開始される。パラリンピックを支えることは共生社会を考える契機ともなる。パラリンピック支援に向けては、まず多くの方に関心をもってもらい、その楽しみ方を知ることから始めることが有効となる。

そこで、今回はパラリンピック選手を日々取材し、伝えている方々をお招きし、パラリンピックの面白さや楽しみ方を「伝えるプロ」の視点からお話しいただき、パラリンピックの興味喚起を図るとともにその在り方、支え方を検討する。

講演者：太田 慎也氏（株式会社WOWOW 制作局制作部、パラリンピック・ドキュメンタリーシリーズ「WHO I AM」の制作チーム・チーフプロデューサー）
高樹 ミナ氏（スポーツライター）

対象： 教職員、学生、大学院生、一般

申込： 事前申込不要、参加費無料

主催： 立教大学ウエルネス研究所

問合先：松尾 哲矢（立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授、ウエルネス研究所所員）
（内線7345、Email：tmatsuo@rikkyo.ac.jp）

●公開シンポジウム「日本の約束」—秘められた歴史から、今、日本の在り方を問い直す—

日時： 2017年12月10日（日）14:00～17:00

場所： 池袋キャンパス 11号館地下1階 AB01教室

内容： 日本人は何処からきて、何処に向かおうとしているのか。急速に世界がグローバル化しつつある中、移民問題、テロ問題、貧困問題、経済格差問題、地球環境問題など多難な課題が山積する現代社会にあって、日本の役割、日本人の役割とは何なのか。古代遺跡が示す日本人のルーツなども辿りながら、八百万の神を受け入れ、アニミズム的な自然観を有する日本人の感性について考えてみたい。同時に「おかげさま」「お互いさま」「助け合う」「足るを知る」「自然を大切にする」など、昔から日本人の心に根付いてきた調和の心についても考え、ひいては、この混迷する世界にあって、日本人の果たすべき役割について考察してみたい。

講師： 矢作 直樹氏（東京大学名誉教授）長堀 優氏（育生会横浜病院院長）

対象： 本学学生、教職員、校友、一般

申込： 事前申し込み 不要、参加費 無料

主催： 立教大学ウエルネス研究所

問合せ：濁川 孝志（立教大学コミュニティ福祉学部教授、ウエルネス研究所所員）
E-mail: nigo@rikkyo.ac.jp

●講習会「KIDS ATHLETICSによる運動プログラム実践と指導法について」

日時： 2017年11月16日（木）18：15～20：45

場所： 立教大学池袋キャンパス ポールラッシュアスレティックセンターアリーナ・4階講義室

内容：	国際陸上競技連盟が提唱しているKids Athleticsのプログラムにおける児童期の運動指導の方法について研修する。元オリンピック選手2名と協会主催者からKids Athleticsの実践紹介をしていただき、走る、投げる、跳ぶことによる身体運動の基礎的な動作を行いながら楽しく運動する方法を習得する。
講師：	小林 敬和氏（中央学院大学教授） 井筒 紫乃氏（日本女子体育大学） 大島 めぐみ氏（元オリンピック選手） 川上 優子氏（元オリンピック選手）
スケジュール：	18：00～ 受付 18：15～19：00 実技：スキップの効果的指導法とランニングへの応用（大島めぐみ、小林敬和） 19：00～19：45 実技：ヘルシーキッズ鬼ごっこの指導法（川上優子、小林敬和） 19：45～20：45 講義：「子供の運動有能感はいつ育つか？」（井筒紫乃）
対象：	本学学生、教職員、一般
定員：	50名（先着順）
申込：	emailで numazawa@rikkyo.ac.jp 宛にお申込みください。 件名を「KA応募」と明記し、氏名、所属（本学学生は学生番号も）、連絡先をお知らせください。
主催：	立教大学ウエルネス研究所、Kids Athletics Japan（共同主催）
問合せ：	沼澤 秀雄（立教大学コミュニティ福祉学部教授、ウエルネス研究所所員） 03-3985-7356

●公開講演会「全日本女子柔道リオオリンピック監督・南條充寿氏を迎えてーリオオリンピックから東京オリンピックへー」

日時：	2017年9月8日（金）18：30～20：00
場所：	立教大学池袋キャンパス11号館3階A304教室
内容：	今回の講演会では、リオオリンピック全日本女子柔道代表監督を務めた南條充寿氏を迎え以下の内容で講演していただく。 ・柔道TEAM JAPANが五輪で戦うために ・マイナスからプラスへの発想 -女子柔道日本代表監督を通じて- ・リオ五輪を振り返って～激闘の7日間～ ・目標を持つことの大切さ ・トップスポーツの現状 -全日本監督を経験して- ・選手の可能性を100%引き出す指導 -リオ五輪を振り返って- ・東京五輪に向けて
講演者：	南條 充寿氏（全日本女子柔道前監督、仙台大学教授、仙台大学柔道部総監督）
主催：	立教大学ウエルネス研究所
共催：	立教新座中・高等学校
対象：	学生、大学院生、教職員、一般
問合せ先：	沼澤 秀雄（立教大学コミュニティ福祉学部教授、ウエルネス研究所所長。numazawa@rikkyo.ac.jp） 中道 泰宏（立教新座中高保健体育科教諭、ウエルネス研究所所員。def-yas@nhss.rikkyo.ne.jp）

●公開講演会 EXERCISE, NUTRITION AND THE BRAIN

日時： 2017年7月31日（月）18:00～19:30

場所： 立教大学池袋キャンパス太刀川記念館多目的ホール（3階）

内容： 2020年東京オリンピック・パラリンピックなど主要な競技会が暑熱環境下で開催されることから、ヒトおよび動物実験から運動能力を制限する末梢及び中枢性の因子を解明し、それらを予防するための暑さや栄養戦略を提案することは非常に重要である。今回の講演会では、運動時の脳機能や中枢性疲労機構、オーバートレーニングに関する基礎的及び実践的研究を強力に進めてきたRomain Meeusen教授を招き、運動・栄養・脳の関係を話して頂く。

講演者：Romain Meeusen氏（ベルギー・ブリュッセル自由大学教授）

主催： 立教大学ウエルネス研究所

対象： 学生、大学院生、教職員、一般

言語： 英語（通訳なし）

問合せ先：石渡貴之（立教大学コミュニティ福祉学部准教授、ウエルネス研究所所員。tel: 048-471-7327 def-ishiwata@rikkyo.ac.jp）

●「スポーツクライミング・パラクライミング体験会」

日時： 2016年12月17日（土）13:30～16:00

場所： 立教大学池袋キャンパス PRAC 4階フロア2・3

内容： 2020年東京オリンピック競技大会から正式競技に決定した「スポーツクライミング」について、その種目体験を通じて新種目となった競技を知る機会とし、東京オリンピック・パラリンピックに向けて興味関心を向上させることを目的とし実施する。また、オリンピック種目ではないがスポーツクライミングには障がいのある人を対象とした「パラクライミング」という種目も設けられている。スポーツクライミング体験を通じて、障がいのある人もない人も一緒にスポーツを楽しめるインクルーシブな視点について学習し、2020年東京大会の基本コンセプトの1つである「多様性と調和」について認識を進めることをねらいとする。

講師： 小林 幸一郎氏（IFSCクライミング世界選手権2016視覚障がいB1の部 金メダル）
羽鎌田 直人氏（大学クライミング日本代表・IFSC大陸審判員・立教大学大学院コミュニティ福祉学研究科前期課程2年）

主催： 立教大学ウエルネス研究所

対象： 立教学院教職員・学生（大学生、立教池袋小・中・高校生含む）

申込： 定員30名（先着順）
Emailにて「氏名、所属（学生は学部）、学年、連絡先」を明記のこと。申込先andoka@rikkyo.ac.jp

問合せ先：安藤佳代子（コミュニティ福祉学部助教、ウエルネス研究所所員）

●講習会「楽しくできるスポーツクライミング」

日時： 2015年12月14日（月）、12月17日（木）、12月21日（月）
2016年1月14日（木）、1月18日（月）いずれも18：30～20：30

場所： 立教大学池袋キャンパス ポールラッシュアスレティックセンター4階フロア2,3

講師： 西谷 善子 氏（立教大学兼任講師）
羽鎌田 直人 氏（立教大学コミュニティ福祉学研究科前期課程）

内容： ポールラッシュアスレティックセンター4階フロアに設置されたクライミングウォールを利用して、初心者が楽しく安全にスポーツクライミングを楽しめる技術と方法を習得する。

主催： 立教大学ウエルネス研究所

対象： 本学学生、教職員

申込： 定員25名、先着順、emailによる受付（numazawa@rikkyo.ac.jp）
件名には「クライミング応募」、氏名（学生番号又は所属）、連絡先を明記

問合せ：沼澤 秀雄（立教大学コミュニティ福祉学部教授、ウエルネス研究所所員）
E-mail: numazawa@rikkyo.ac.jp

その他：5回全てに参加できることが望ましい

●映画上映会「ガイアシンフォニー第8番」シンポジウム「今こそガイアの未来を考える」

日時： 2015年12月6日（日）13：00～18：00

場所： 立教大学池袋キャンパス 8号館1階 8101教室

講師： 龍村 仁 氏（映画監督：「地球交響曲」ほか）
榎木 孝明 氏（俳優、有限会社「鷹」代表取締役会長）
中澤 宗幸 氏（ヴァイオリン製作者、ヴァイオリンドクター）
中澤 きみ子 氏（ヴァイオリニスト）
※講師変更あり

内容： 映画『ガイアシンフォニー』とは、イギリスの生物物理学者ジェームズ・ラブロックの唱えるガイア理論をベースに、龍村仁監督によって制作されたオムニバスのドキュメンタリー映画である。美しい映像と音楽、珠玉のことばの数々によって織り成されるこの作品は、環境問題や人間の精神性に深い関心を寄せる人たちのバイブル的存在となっており、これまでに240万人に上る観客を動員し、かつてないロングランのヒット作となっている。今回はシリーズ最新作8番を上映し、ここでのテーマである「樹の精霊と人間との係わり」を念頭に、ガイアの未来、この混迷する現代社会における人の生き方に関して議論したい。

主催： 立教大学ウエルネス研究所

対象： 本学学生、教職員、一般
※申込不要、入場無料

問合せ：濁川 孝志（立教大学コミュニティ福祉学部教授）
E-mail: nigo@rikkyo.ac.jp

●「ウィルチェアラグビー体験会」

日時： 2015年11月21日（土）14:00～16:00

場所： 立教大学新座キャンパス 体育館 Bアリーナ（1）

講師： 三阪 洋行 氏（日本ウィルチェアラグビー連盟、日本代表アシスタントコーチ）
佐藤 佳人 氏（日本ウィルチェアラグビー連盟、日本代表選手）

内容： パラリンピック種目でもあるウィルチェアラグビーの体験を通じて、しょうがいの理解、スポーツとしての共通理解の促進、パラリンピック競技大会に向けての競技普及の機会とする。また、指導ボランティアの大学生については、パラリンピック種目の説明や指導法を学び、見るだけではなく体験する意味と効果について考える機会とすることをねらいとする。

主催： 立教大学ウエルネス研究所

対象： 立教新座中学ラグビー部（体験参加）、立教大学学生（体験指導ボランティア）

申込： 定員30名（体験参加20名、ボランティア大学生10名）
ボランティア希望者は、emailによりお申し込み下さい。（件名に「ウィルチェアボランティア申込み」と表記し、氏名、学部名、学生番号、を記すこと）先着順。
見学可（事前申込みは不要です）

問合せ：安藤 佳代子（立教大学コミュニティ福祉学部助教、ウエルネス研究所所員）
E-mail: andoka@rikkyo.ac.jp

●ウエルネス研究所、KIDS ATHLETICS JAPAN共同主催 講習会「KIDS ATHLETICSによるBRTプログラム実践と指導法について」※要事前申込

日時： 2015年7月18日（土） 13:30～17:00

場所： 池袋キャンパス ポール・ラッシュ・アスレティックセンター4階 フロア1講義室

講師： 小林 敬和 氏（中央学院大学教授）
桜井 智野風 氏（桐蔭横浜大学教授）
富田 英樹 氏（ネスレ日本株式会社）
福島 洋一 氏（ネスレ日本株式会社）

内容： 国際陸上競技連盟が提唱しているKids Athleticsのプログラムを利用して、子供たちに走る、投げる、跳ぶことによる身体運動の基礎的な動作を行いながら楽しく運動する方法を習得し、児童期の運動指導の方法を研修する。今回は用具などがなく狭いスペースでもできるBRTプログラムを紹介して指導法を研修する。

対象者： 本学学生、教職員、校友、一般 ※入場無料

問合せ先：ウエルネス研究所
件名を「KA応募」として、氏名（学生番号、所属等）、連絡先をご明記の上、下記アドレスからご応募ください。
numazawa@rikkyo.ac.jp

●楽しくできるスポーツクライミング

内容： オリンピックの候補種目にもあがっているクライミングは、創造的なスポーツとして注目を集めています。そこで、池袋の新体育館（ポールラッシュアスレティックセンター）4階に設置されたクライミングウォールを広く本学学生、教職員に利用してもらい、初心者でも楽しく安全にクライミングの魅力を体験し、基本的な知識と技術を習得できるように講習会を企画しました。同時に、体育教員の指導技術を高めることも意図しています。



日時： 2013年10月10日、10月24日、11月7日、11月14日、11月21日
18：00～20：30

場所： 立教大学池袋キャンパス ポールラッシュアスレティックセンター4階フロア2, 3

対象： 本学学生、教職員

講師： 西谷 善子氏（本学兼任講師。日本山岳協会医科学委員及び強化委員、日本体育協会公認コーチ講師。「フリークライミングははじめました。：ボルダリングから本格クライミングまで」監修）
羽鎌田 直人君（本学法学部3年次生。2012年度、2013年度スポーツクライミング日本代表）

申込み・ 沼澤 秀雄（コミュニティ福祉学部 教授）内線：7356

問合せ先：メール：numazawa@rikkyo.ac.jp

●第158回日本体力医学会関東地方会／ウエルネス研究所共催

開催日：平成25年7月13日（土）13：00より（予定）

会 場：立教大学新座キャンパス アカデミックホール

■予定プログラム

1.特別講演（13：00～14：00）

座長：沼澤秀雄（立教大学）

演題：運動とウエルネス

演者：野坂和則（Edith Cowan University）

※特別講演は一般公開となります。

2.シンポジウム（14：10～16：00）

座長：安松幹展（立教大学）

演題：トップアスリートへのサポート技術をウエルネスに活かす

演者：星川佳広（東海学園大学）「除脂肪量，筋断面積」

小粥智浩（流通経済大学）「フィジカル」

小澤智子（(株) タニタ）「コンディショニング」

杉浦克己（立教大学）「栄養」

3.一般研究発表（口演のみ，シンポジウム終了後，16:10～18:00）

※参加費無料

問合せ・送信先：石渡 貴之（立教大学）

E-mail: ishiwata@rikkyo.ac.jp