

長坂ふれあいの
まちづくり協議会
&
神戸学院大学
ボランティア
活動支援室

地域と大学をつなぐ防災情報誌

vol.14

2024
autumn

いっせーのせ

発行

この人に会いたい！

写真上：上谷聡子さん。どんな質問にも、丁寧に答えて下さる姿が印象的でした。

下：神戸の港で受講生と共に、マラソンに向けて円陣！

神戸学院大学 共通教育センター准教授

上谷 聡子 さん

06

今回は神戸学院大学でスポーツ科学を教えられる上谷聡子さんです。第1回神戸マラソンの女子優勝者の上谷さんに、自身のキャリアを活かした活動についてお聞きしました。

__先生のご専門は何ですか？

マラソンランナーとしての実績を生かして、初心者のためのマラソンのコーチングを実践しています。女性のスポーツ振興に関心があり、大学ではスポーツ科学の講義、実技を担当しています。

__今年9月に能登半島被災地へ引率者として行かれますが、動機を教えてください。

被災地支援は、ずっと何かできないかと思っていました。そんな折、大学から引率の誘いがあり、自分の得意分野を生かして被災地に貢献できればと承諾しました。

__得意分野での貢献と言いますと？

被災者の方に「運動習慣」をもっていただくようなサポートができないかと思っています。避難所や仮設住宅での生活は運動不足になりがちではないかと推測しています。そこで、学生と一緒に手軽にできるストレッチや筋トレなどを体験いただければと思っています。

__短時間の支援で、効果は期待できるのでしょうか？

そうですね。でも、簡単な「運動マニュアル」をお渡しするなど、自分たちでも継続できるような工夫は必要かと思っています。健康運動は動画サイトにもたくさんありますが、「神戸の学生達と一緒にやった」という経験が運動へのモチベーションになると思うのです。

*

マラソン競技の実践者として、スポーツが人々を繋げる力を信じています。今回の経験を生かして、運動やスポーツを活かした被災地支援活動にチャレンジしていきたいです！

(2024年8月27日収録)

