

平成30年度 北社会同好会活動報告書

同好会名：	雇用サッカー同好会
代表者・所属：	理工学部物理材料理工学科 中西 良樹
活動日時・場所	平日毎雇用12時15分～12時55分 ・ 岩手大学グランド
援助金：	<u>30000円</u>
使途：サッカーボール（3個）	18000円
消耗品	3000円
交際費	9000円
	合計 <u>30000円</u>

活動内容

本年度も雇用サッカー同好会の活動を平日お雇休みに実施した。IT社会が世の中に浸透することでその利便性、生産性など大きな恩恵を享受する一方、教職員、学生を含め日常的に体を動かす機会が著しく減少する生活環境へと急激に変化しつつある。こうした状況は学内構成員の健康状態にも確実に大きな影響を与えている。日常生活の中で自然に体を動かすことが少なくなり、PCの画面を凝視する業務が増え、普通に生活していると生活習慣病に陥ること必至である。肥満、メタボリックシンドローム、ストレスは癌、脳血管疾患、心臓病を招く危険性が高く、大学、会社等の構成員組織を内部から蝕む主要因ともなりうる。こうした状況を放置すると確実に近い将来、大きなしっぺ返しがやってくる。身体的・精神的健康状態が高い構成員を有する組織にすることこそ、組織の成果を最大限に引き出す重要なマネジメントである。このようなことを強く意識し、我々の活動は行われている。また健康維持のみならず、運動がもたらす効果としてストレス解消などの「心の健康効果」がある。これはストレスに強い身体・精神を形成し、脳の働きも良くする効果が医学的に確認されている。脳の神経細胞を増やすもっとも効果的な方法が運動であるとも言われている。一昔前までは12歳前後で脳細胞の成長は止まると言われていたが、運動によって新しく神経細胞が形成されると考えられるようになってきた。これは私たちの記憶力や思考力を高める重要な働きが年齢を重ねても期待できることを鮮明に示している。まさに「抗加齢（アンチエイジング）」である。こうした効能も大いに期待し、さらに教員と学生のふれあいの場を講義、研究室以外でも提供することを目的に本年度も雇用サッカー同好会の活動を実施した。微力ながらも北社会構成メンバーの福利厚生に貢献できたと考えている。

今年度の援助金をもとに購入した物品で、健康的に“ほぼ毎日”、そして冬季には雪上にて汗を流すことが出来ました。今回の援助金に対して深く感謝致します。ありがとうございました。来年度も引き続き宜しくお願ひいたします。

