

令和2年度第9回企画展  
「学生成果展」

佐々木麻紀子\*<sup>1</sup> 富田 弘美\*<sup>2</sup> 深石 圭子\*<sup>3</sup>  
立川 泰史\*<sup>4</sup> 江川 賢一\*<sup>5</sup> 松田 正己\*<sup>6</sup>

令和2年度第9回企画展「学生成果展」(会期：令和3(2021)年2月24日(水) - 4月23日(金))を開催した。内容は学生の卒業制作や実習・演習で作した作品や研究報告を紹介している。

1. 現代生活学部生活デザイン学科

佐々木麻紀子

卒業研究作品

「動物を使った吉祥文様の調査と友禪染による作品制作」

岡田 李恋

吉祥文様とは、良い兆しや縁起が良いとされる意味を持つ図柄である。なかでも動物柄には「夫婦円満」の鶴、「長寿」の亀、「発展」の鳳凰、「幸運」の花喰い鳥など生態や特徴をもとに様々な意味が込められてきた。しかし近年きものに用いられている動物吉祥文様は少ない。そこで、本作品は、吉祥文様として新しい動物柄を提案することにより、吉祥文様の魅力を見直し、また、動物の繊細な表現に友禪染を活用し、友禪染の特徴の一つである糸目を使って輪郭を際立たせる手法で綿の乱紅梅地を染色し、作品制作を行った。

きものに用いられている動物吉祥文様として代表的な長寿の象徴である亀は時代とともに減少しており、例えば亀甲模様は用いられていても亀そのものが模様として使用されていることはほとんどない。現代では、着物に求められる華やかさを考えると従来の動物柄の吉祥文様はそぐわないということが言える。そこで、

これまで用いられたことが無く、現代に合った華やかで文様に願いを込めるという吉祥文様の特徴を活かすことのできる動物を検討した結果、作品モチーフとして角に解毒的作用があるといわれるユニコーンのモチーフを考案した。

作品は、『だれをのせるの、ユニコーン?』(エイドリアン・ミッチェル著)から作品のデザインを考えている。この絵本は、疑り深い王が毒を恐れ、ユニコーンの角で食器を作るために少女を使ってユニコーンを捕獲しようとするが、少女とユニコーンは心を通わせ、王から逃れて、秘密の谷へ向かうという物語である。物語の要素である「少女とユニコーンが出会う森」、「ユニコーンを狙う王の城」、「秘密の谷へ向かうための滝」、「二人を見守る月」を作品の中に描くこととし、試作を繰り返した。糸目の太さや、糸目で描くことの出来ない細かい部分のデザインの修正を行った後、綿乱紅梅地を用いて反応染料で染色を行った。友禪染の特徴である糸目糊を用いることで、繊細で動きのある毛並み(写真1)やしなやかな曲線で滝の流れるような表現をすることができた。また、多色な色使いをすることで華やかなイメージのきもの(写真2)を制作することができた。

新型コロナウイルス感染症が広がり様々な不安が広がる中で、「救済」をテーマとした童話を友禪染で表現した今年度にふさわしい作品である。

\*<sup>1</sup> 佐々木 麻紀子(ささき まきこ) 令和2年度現代生活学部生活デザイン学科助教

\*<sup>2</sup> 富田 弘美(とみた ひろみ) 令和2年度現代生活学部生活デザイン学科准教授

\*<sup>3</sup> 深石 圭子(ふかいし けいこ) 令和2年度現代生活学部生活デザイン学科准教授

\*<sup>4</sup> 立川 泰史(たちかわ やすし) 令和2年度現代生活学部児童学科教授

\*<sup>5</sup> 江川 賢一(えがわ けんいち) 令和2年度人間栄養学部人間栄養学科教授

\*<sup>6</sup> 松田 正己(まつだ まさみ) 令和2年度人間栄養学部人間栄養学科教授



写真1 作品部分(ユニコーン)



写真2 作品全体

### 卒業研究作品

#### 「手描き染を用いたダンス衣裳の提案」 加藤こと実

モダンダンスの衣裳に染を用いることはあるが、手描き染の衣裳はあまり例がない。本研究では、様々なダンスやダンス衣裳について調査した結果を基に、モダンダンス衣裳のフォルムを決定し、ダンステーマから衣裳に描く模様を考案した。試作で技法の検討、色見本を制作し、手描き染を用いた場合の女性用のモダンダンス衣裳を制作した。

衣裳のフォルムは、様々な女性のダンス衣裳を調査した結果から導き出した「スカート」「腕の露出」というデザインの特徴は、動きをより強調し、女性らしさを見せる効果がある。本制作でもこの二点を取り入れキャミソール型のワンピースの衣裳を制作することに

した。またスカートに重みがあるとより動きが大きく見えることからスカートを二枚重ねにすることにした。

ダンステーマは「表(報道やSNS)と裏(真実や本心)」である。そこで「表」を冷淡や無常の意味があるアジサイで表現し、「裏」は「真実」を意味するアネモネで表現することにした。また真実がネット社会や噂によって隠れている様子を表現するためアネモネを描いたスカートの上にアジサイを描いたスカートを重ねた(写真3)。

上スカートはポリエステルシフォンを用い、舞台上に立ったとき、下スカートの紺布との重なりを考え淡色でアジサイの清さや潤いを表現するため水色、ピンク色、紫色の花びらを重ねスカート全体に配置している(写真4)。

下スカートは、手描き染、シルクスクリーン、摺込み染による試作を行い、技法、色、デザインを検討した。その結果一番理想のデザインを描くことができる手描き染を用いることにした。地色が濃色であるため色や色の重ね方を検討し、遠くからでもアネモネの特徴である花びらの重なりがわかるようにグレー、紫、薄紫、白の4色で濃淡をつけ、はっきりとした模様とした(写真5)。

手描き染は時間と手間がかかるが、限られた時間の中で試作を繰り返し、自らの表現したい模様を染め上げた作品になった。



写真3 衣裳全体



写真4 部分(アジサイ)

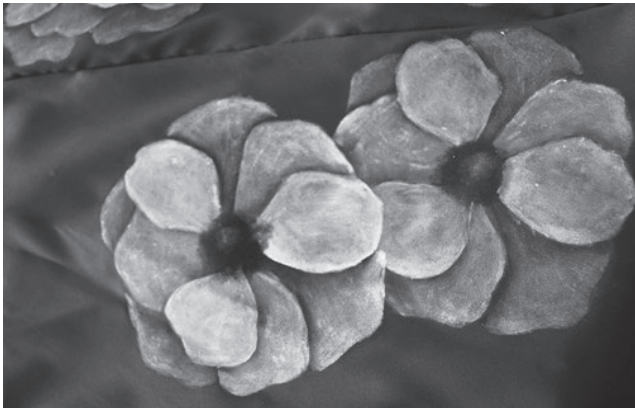


写真5 部分(アネモネ)

## 卒業研究作品

「絞り染による衣服のリフォーム」

渡邊 晴南

近年、衣服の大量廃棄を改善しようと、様々な取組が企業などで行われている。私たちが消費者としてできることは、サステナビリティやSDGsに配慮した活動を意識したり参加したりすることで、衣服の廃棄への意識を変えることである。また、我が国には、有松絞りなど400年以上受け継がれている絞り染が存在している。しかし、現在では、絞り染をする人は少なく、存在自体を知らない人もいる。そこで、家庭でも簡単に行える絞り染を提案し、衣服のリフォームに用いて、「絞り」という技術や衣服の大量廃棄について考える機会としたいという目的で作品制作を行った。

作品制作の方法として、家庭でも行える電子レンジを使用する簡便な染色方法で絞り染が行えるかを検討し、その結果を基に制作を行った。

通常、綿の直接染料による浸染染色は30分前後かかる。そこで時間を短縮でき、火を使わない染色方法として、加熱に電子レンジを用いて、加熱時間・染料濃度を変えて試作を行い、染色堅ろう度試験によって染色条件の評価をした。その結果、洗濯堅ろう度は十分であるがアイロンによる堅ろう度が若干低い傾向であったことから、作品制作では、加熱時間を3分(1.5分×2回)、染料濃度は3%以下にすることにした。

絞り染の基本は針と糸を使う縫い絞りであるが、技術を持った人でないと防染が上手くできず、濃淡がない。そこで針と糸を使わない絞り方を検討した。染色は電子レンジで行うことから、電子レンジに対応している道具としてお弁当で使うシリコンカップ、割り箸、竹串を使った5つの絞り方を考案した(写真6)。

電子レンジ染は、その染色方法から、通常の浸染に比べ染料や水も少量で済み、時間も短縮でき、家庭で子供から大人まで簡単におこなえる方法である。ムラ

染になりやすいという欠点は、模様として利用することで染色の面白さの特徴として利用できる。今回のように簡単な絞り染で模様をつけると、絞り方によっては模様の表れ方が無限にあり、オリジナルの絞り方を見つける楽しみもある。楽しみながら染色を行い、衣服の廃棄への意識が変わり、少しずつでも廃棄問題が緩和されていくきっかけになれば幸いである。

今回試作した作品(写真7)は、電子レンジで絞り染を行った布をしみや色褪せのある衣服の部分に手芸用ボンドなどで留めたり糸で縫いつけたりして4枚のシャツをリフォームしたものである。絞りに使用した道具類は100円ショップなどで購入できる低価格な物で揃えており、これからさらに検討を重ねていくことで電子レンジ染の可能性を広げていけるものと考えている。

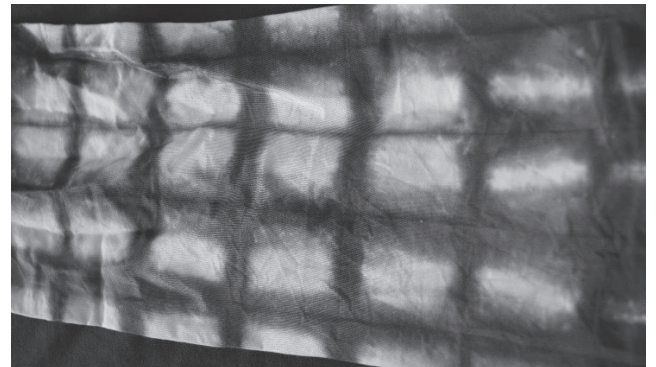


写真6 作品部分(割り箸による板締め染)



写真7 展示風景

## 2. 現代生活学部生活デザイン学科

富田弘美

日本古美術の屏風から発想した衣服のデザイン・制作  
—ブラジャーと着け襟への応用—

久保 真彩

美術館鑑賞後のミュージアムショップでの買い物はひととき楽しいものである。しかし、商品を見ると文

具類が多く、デザインされた衣服の商品は少ない。そこで、美術館の作品から得た感動を衣服の視点でお洒落なアイテムに展開させるために、日本古美術である屏風の絵図『風神雷神図屏風』や『孔雀立葵図屏風』を用いてブラジャーと着け襟に応用したデザイン・制作を行った。これらの屏風は、いずれも琳派の作品であり、平面的で写実性を求めず、画面の余白とモチーフのバランスを重視し、背景に金銀箔を貼った大胆でインパクトのある構図、型紙を使った模様の繰り返しなどであり、すでにデザイン化されているという特徴がある。

ブラジャーのデザインに依屋宗達の『風神雷神図屏風』を選定したのは、風神雷神のキャラクターの飛び出しそうな勢いのある構図とブラジャーの左右が突出しているフォルムが共通しているからである。材料は力強い中でも柔らかい印象を与える箇所はオーガンジー、髪の毛にはフェイクファーを用い、他にレースやリボン等を刺繍で縫い付けた(図1、図2)。



図1 雷神(左)と風神(右)のブラジャー

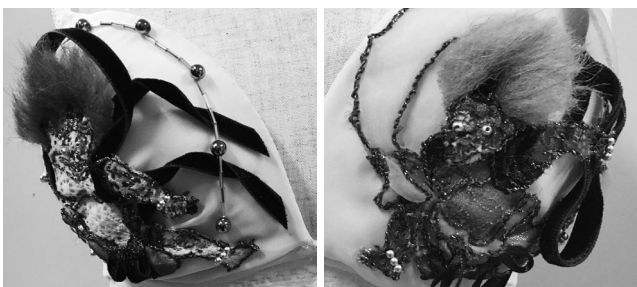


図2 雷神(左)・風神(右)部分の拡大

また、着け襟に尾形光琳の『孔雀立葵図屏風』を選定したのは、前後の平面的な着け襟の構成が、屏風の表裏一体の構図と似ているからである。なお、この着け襟は身頃ともいえる形をしているが、短く垂れ下がっていることからこの作品では襟と設定した。

表面装飾には立体感を出す手法として前面・背面に日本の和の技術である押絵を用いた。前面の着け襟は、胸ぐせダーツを省略して平面的な構成にし、立葵は衿

ぐり周辺を豪華な印象に仕上げるために、押絵にチュールレースで繊細さを出した。背面は肩ダーツを入れて肩に収まるように立体化し、材料はレース3枚重ねをギャザーで膨らませ、オーガンジーは浮かせて貼り付け、孔雀部分は羽根を用いて押絵の手法で立体感を出した(図3、図4)。

これらの作品のように、美術作品が日常の衣服、特に一般に内側に着用されるランジェリーに装飾されているものはほとんど見かけない。また、古美術品の美しさやその価値を日常生活で身近に感じながら生活することは、より豊かな美的感覚を養うだろう。



図3 立葵の着け襟(前)



図4 孔雀の着け襟(後)

#### 浴衣の着付けに関する絵本制作

—日本語・英語・中国語の説明と実践的着付け人形付き—  
馬場 倫加

近年、浴衣を着用している人を見かける機会がめっきり少なくなった。夏祭りでは若者たちに浸透しているが、他の和服は冠婚葬祭などで着用されている程度である。しかし、日本人が自国の民族衣装である和服の知識を身に付け、日本の文化を継承し、世界に発信することは大変重要なことではないだろうか。そこで、本研究では日本人に限らず外国の方々にも和服に対する認識をより深められるように3か国語(日本語・英

語・中国語)で説明し、さらに、着付け人形を付録として備え付け、子どもから大人までが手軽に着付けを学ぶことができる絵本『浴衣を着てみよう』を制作した。

絵本のサイズはA3、厚さは5cm程度で、図5の人形のサイズはJISの9ARをもとに身長約156cmの5分の1に縮小した約30cmに設定し、プロポーションは6.9頭身の日本人の平均的な比率に合わせて人形を制作した(図5)。着付けの説明では、浴衣12手順、帯結び(文庫結び)11手順を7項目に分け、浴衣の桜柄に合わせたオリジナルキャラクタ(さくぼよ)(図6)が誘導しながら着付けの手順を説明している(図7)。



図5 桜柄の浴衣の着付け人形



図6 桜のイメージのキャラクタ(さくぼよ)



図7 着付けの絵本の表紙と本文(部分)



図8 人形と着付け用具の収納箱

また、この絵本の説明文の下には、図8のような収納箱が附属しており、人形や浴衣の着付け用具である帯、帯板・伊達締め・腰紐、胸紐などが収納されている。この箱は、空箱を利用して発泡スチロールの枠にベロア生地を貼り、箱の周りには和紙で覆れている。

このような絵本は、子どもも大人も、外国の方々も手順に沿って人形を使って実際に着付けながら読み進めることができるので、浴衣を着て疲れることなく何度も繰り返しながら学ぶことができる。また、子どもは、幼い頃から人形で遊びながら和服文化に触れることができる。

スチームパンクをイメージした装飾品のデザイン・制作一組み合わせによる4通りの装い可能なアクセサリ—  
渡邊 唯香

近年のアパレル業界は、安価なファストファッションが主流となり、長く一着を大切に着用する時代ではなくなってきた。一方、スチームパンクというファッションジャンルでは、18～19世紀が舞台で機械仕掛けや手工業による手作り感を強調しており、ものを長く大切に使い、手作りの温かさやゆったりと流れる時間を醸し出すレトロ感がみられる。そこで、スチームパンクファッションの要素を取り入れ、装飾品を構成するいくつかのパーツを組み合わせると4通りの装いが可能になるアクセサリ—をデザイン・制作した。

スチームパンクは、1980年代にSF作家K・Wジーターがサイバーパンクをベースに考案したもので、現代まで人気を博すSFジャンルの一つであり、ファンタジーの要素を取り込んだ独特な世界観が特徴である。材料は、機械仕掛けからイメージした歯車のような

な機械の部品や皮革などの天然素材、銅や真鍮といった金属材料などを使用している傾向が見られる。

作品の構成は A～F のパーツがあり、図9の A はマグネットが中央に付いており、全てのアクセサリーの土台になって他の B・C・D・E・F のパーツと連結することができる。A、B には、スチームパンクの特徴として長く愛用できるように本革を使用した。



図9 アクセサリーの土台 A



図10 帽子の羽根飾り B

図10の B 帽子飾りは、耽美なイメージの孔雀の羽根飾りを真鍮色のレトロ感覚の差し込み錠の付いた土台 A に取り付けた状態である。また、図11の C・D 襟飾りは、18世紀の貴族の衣装からイメージした黒と白2色展開されたジャボを土台 A に取り付けた状態である。中央の装飾は、レジンで作った半球の赤と青をミュール皿に貼り付け、歯車の飾りを付けている。



図11 ジャボ黒(左) Cと白(右) D

図12の E 胸元飾りは社会的な階級を重んじた時代をイメージし、ブレードや光沢のあるサテン地のリボンを使用して19世紀の高級感漂う華やかな装飾の勲章を土台 A に取り付けた状態である。さらに、図13の F バッグチャームは、本革でイニシャルを切り抜き、機械の部品である歯車をちりばめてスチームパンクを表現した。

このように、土台 A を中心にした組み合わせによって4種類のアクセサリーへと展開させて、用途や着こなしによって長く愛用することができる。



図12 胸元飾りの勲章 E



図13 バッグチャーム F

### 3. 現代生活学部 生活デザイン学科

深石 圭子

生活デザイン学科住生活デザイン分野の卒業研究は、卒業制作と研究論文に分けられ、そのどちらかの方式で指導されるが、令和元年度は、30名中、21名が卒業制作に取り組んだ。

#### 「み「鷹」館 ー東京都三鷹市における美術館兼熱帯鳥温室ー」

奥山 紗与

三鷹市の市章にある鷹のデザインをモチーフとした展示施設の計画・設計に取り組んだ(写真1)。

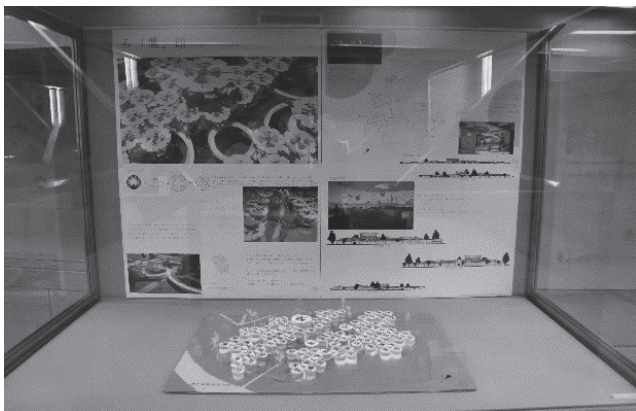


写真1 展示風景

井の頭恩賜公園内にある井の頭自然文化園は、動物園と水生物園とで構成されている。以前、動物園の一角には、熱帯鳥温室という鳥や亀など熱帯で暮らす動物の展示施設が存在していた。1962年に開館し、当時としてはガラス張り熱帯温室に鳥を放し飼いとする日本初の画期的な施設であったが、老朽化のため2013年6月に閉鎖した。この作品では、その熱帯鳥温室を美術館に併設した施設として復活させている。

敷地は、井の頭恩賜公園の向かいに位置しており、玉川上水に覆いかぶさるような形で計画されている。現存する動物園のチケットで当施設の入りができるよう、周辺地域との施設との関連をもって計画を進めた。

外観は、複数の円柱のユニットが、つながるような形で内部空間を形成しており、鷹のモニュメントは、室内からも楽しめるよう、屋根の形状として表現することで、空とのコントラストを楽しむことができる(写真2)。屋上にある植栽を通した光が木漏れ日のように差し込み、ユニットとユニットの接合部からも室内の奥まで自然光が入るようになっている。



写真2 円形ユニットから成る施設

大きな円柱の熱帯温室は、スロープを使った一方通行の動線となっており、他の来館者を気にすることなく鳥と触れ合える空間を創出している。さらに屋根の高さを周囲に比べ高くすることで、空間の広がりを感じられるよう配慮されている。三鷹市や鳥類に関する資料が閲覧できる資料室は、天井高を低くすることで、集中できる落ち着いた空間が創出されている。西の「三鷹の森ジブリ美術館」側に位置するカフェスペースとショップは、施設の来館者でなくとも使うことができ、公園の一部として開放された空間となっている。

一つの基本ユニットを並べることで平面を構成しているが、周囲の植栽を建築物の中に取り込むような形で配置され、アメーバーのように柔軟に広がっていくようにも見える。しかし、部分的に天井高、屋根の高さに変化を与えることで、内部は極めて開放感のある空間となっており、壁面の多くは、ガラス張りで構成しているため、天井が宙に浮いていると錯覚するような軽やかな空間である。玉川上水を渡るようにして、施設をつなぐ円形の外部通路が重なり合って、建築物の全体のつながりが俯瞰できる場所となっており、単調なものにならないよう緻密に計画されている。

#### 「水と空を感じる思い出づくり ー渡良瀬遊水地に建つ複合施設ー」

小師 佳奈

群馬県にある渡良瀬遊水地を身近に感じることでできる施設の計画・設計を行った。渡良瀬遊水地は、足尾鉍毒事件による鉍毒を沈殿させ無害化することを目的に、渡良瀬川下流に作られた日本最大の遊水池である。2012年には、水と緑に恵まれた多様な動植物の生息地として湿地の保存に関する国際条約であるラムサール条約に登録されている。昼だけでなく、朝夕においても景色の移り変わりが美しい。その情景をより体感できるよう宿泊施設と交流施設を計画した(写真3)。

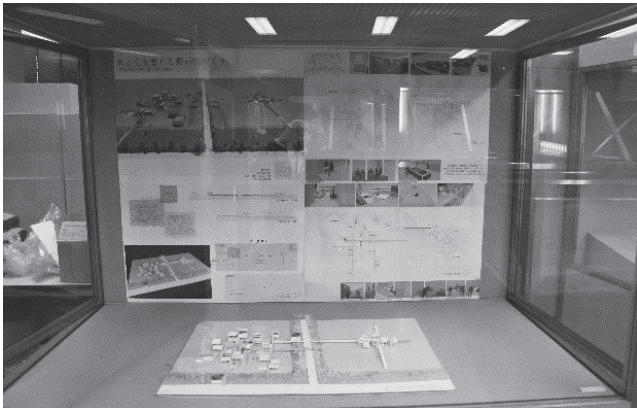


写真3 展示風景

この施設のモチーフは、この地域でも特に大切にされているコウノトリを取り上げ、それが羽ばたいている姿が元となっている。複数の小さなボックスとそれをつなげるデッキが、垂直に交差することで、この形を作り上げている。

渡良瀬遊水地は、3つのブロックに分かれているが、南ブロックに複数の交流施設から成る複合施設、北ブロックに宿泊施設を配置し、相互にも直接つながるデッキを設けている（図1）。

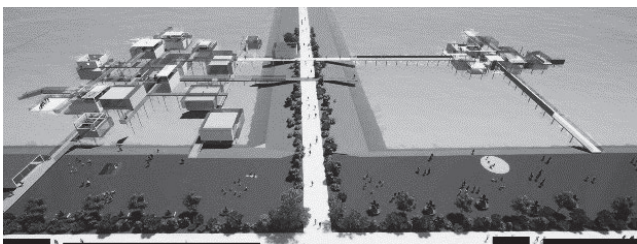


図1 渡良瀬遊水地に計画された施設

複合施設のボックスは、遊水地の景色がどこにいても感じられるよう、ガラス貼りの箱を並べている。それらをつなぐように配置された壁面の材料には、X軸方向は石材、Y軸方向は木材、Z軸方向はコンクリートを用い、それらを差し込んでいくことで様々な素材に映える水面や空の色を季節や時間ごとに楽しむことができる。

1階部分は、フォトコンテスト等の作品展示空間や遊水地を眺めながら入ることのできる足湯、ガラスで囲まれた水上カフェ等が、2階部分は、地元特産物を楽しめるバーや地元の人々と来館者をつなぐフリースペース等が計画されている。

宿泊施設は、複合施設と形としては同じような構成であるが、デッキは木材としている。そこに、広大な遊水地を眺めることができる客室となるボックスを配置し、テラスとなるガラスの箱などをボックスに重ね

て、その重なり具合によって、空間の用途を変えている（写真4）。客室以外の開口部は、遊水地の景色を切り取るようにデザインされており、刻々と変化する風景を絵画のように楽しむことができる。

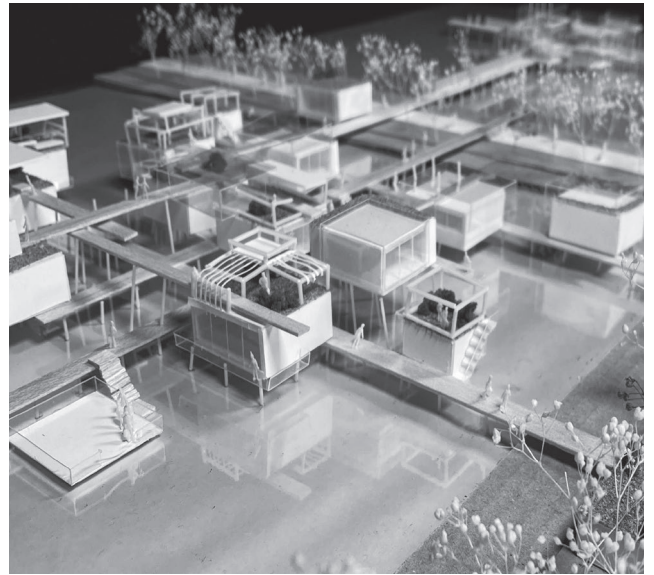


写真4 宿泊施設

客室の屋根はテラスや緑化されており、宿泊客のくつろぎの空間の一つとなっている。また、フロートデッキは、ボートやカヌーの船着き場となっており、遊水地のレジャー拠点にもなっている。さらに、デッキの先端には、階段がある部分もあり、そこでは、より水面に近いところで休憩や水面に触れ合うこともできる。親水施設として、様々な角度からその可能性を追求した施設ともいえよう。

「connect」

小澤 優香

近年、都市公園法が改正され、公園の敷地内に、レストランやカフェ、コンビニ等を設置する動きが活発化している。その事例も今や身近なものになってきており、学生の卒業設計作品にもコミュニティの核として公園をテーマにしたものも多く見られるようになってきている。

静岡県藤枝市の駅の近くにこの地域の活性化につながる施設を計画・設計した（写真5）。藤枝市は、同県中部の中で2番目に人口が多い市である。駅前には、ショッピングモールやホテル、公園や高層マンションが立地している。しかし、外を歩いている人は少ない印象であり、人が集まり活気のあるもっと魅力的な施設を構築するべきではないのかと考えた。そこで、「公園」を設けることで、それらの問題を解決しようとした。



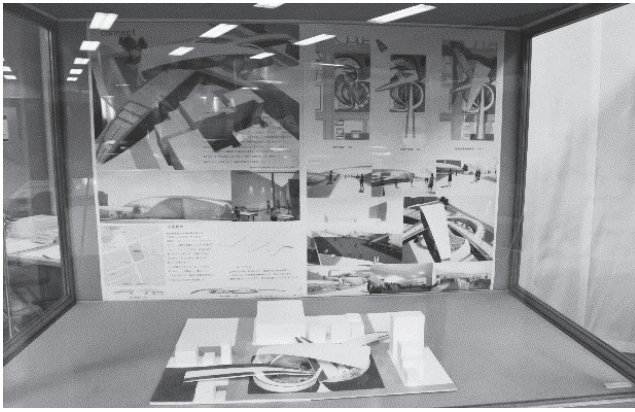


写真5 展示風景

この施設は、あくまでも「公園」として位置づけており、内部空間としては、カフェや店舗のみ小規模なものが計画され、それらは来園者が行き来する外部のスロープ下に納まっている。

施設の全体的な形状は、台形等の巨大な板を湾曲させた4枚のパーツが、大胆かつ印象的に配置されている。そのうちの3枚は、敷地内から3方へ伸びて、周囲のショッピングモールや駅南公園、藤枝駅前のロータリーに陸橋としてつながり、プロムナード（散歩道・遊歩道）を形成している（図2）。そうすることで、駅前の空間を人々が立体的に動くことができ、活気生まれる。

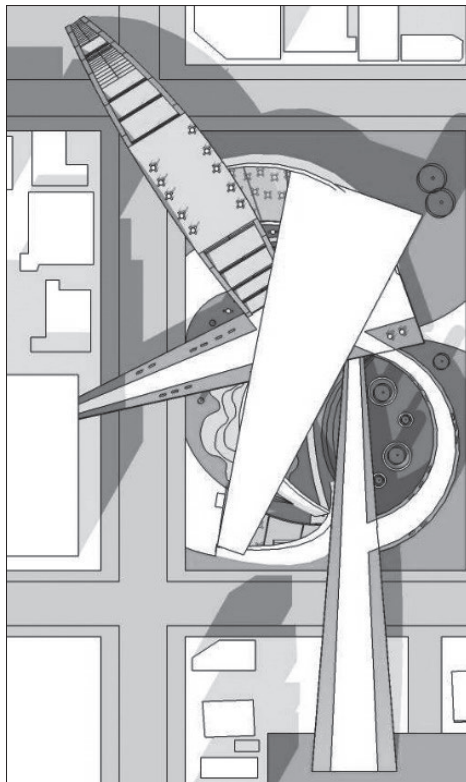


図2 配置図兼屋根伏図

また、この施設の周囲を歩く人も、この折り重なる板状の曲面が印象的なものを感じられると同時に、その場所、その場所で施設の見え方が変化し、歩くのが楽しくなるように配慮している。周辺の地域の活性化につながり、地域とのつながり、人と人のつながりが生まれることを願って、このタイトルが付けられている（図3）。

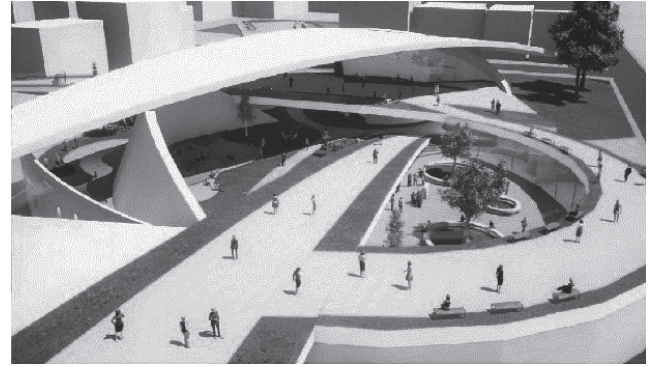


図3 公園として地域の核になる施設

当施設は、中央の広場を囲むように円弧のスロープも設けることで、回遊性も兼ね備えている。階段状のデッキのある広場や樹木の並ぶ広場など性格の異なるものが計画されている。この広場に続く陸橋は、いつの間にか屋根のある半屋外空間につながり、再び外部へ出たり、室内空間に入ったりと様々な表情を見せてくれる。また、面で構成された造形は、日の光によっても影の位置が変化し、時間によって違った印象を与えてくれる。内部でもない外部でもない曖昧で多様な空間を作ることで、人々は心地よい空間を求めて、自由に空間を行き来し、出会い、語らい、くつろぐ空間が計画されている。建築物そのものが公園でもあり、公園と建築物が一体化したような新しい空間を提案した作品である。

#### 4. 現代生活学部 児童学科

立川 泰史

令和2年度後期 図画工作科教育

図画工作科教育（資格科目）：

題材活動の体験的学びの成果

小学校教諭一種免許を取得するための必修科目。図画工作科という教科指導に必要な基礎的な知識技能を体験的に学ぶ授業である。教科の内容領域について児童に示すねらいを理解しながら、造形行為がもつ技能特性や創造的な思考活動などを体験していく。学生自

身が「つくりだす喜び」を味わい、自分らしい美的な感性の働きを知ることが重視される。

以下では、オンラインのリモート授業にもかかわらず、学生たちが提案された造形課題の本質を理解し、自宅で製作した表現について、題材事例とともに紹介する。

### きらめき劇場

光の美しさを生かした表し方を工夫して表現する造形活動である。本題材は、身近にあるペットボトルやコップ、水などを用いるとともに、親しみのある場所の中に、光を生かした美しく不思議な景色をつくることにした。

光や影の効果を楽しむ学習題材は、自然な太陽光を使った題材がたくさんある。が、小学校高学年になるにつれ、理科の学習が進むので人工の光のよさを生かす題材も多く開発されている。ここではスマートフォンのライト機能や身近な蛍光灯などの人工的な光を用いることにしている。



図1 1994216 中丸きらら

**Report :** 私は、7割ぐらい水が入ったペットボトルを使いました。写真では伝わりにくいですが、床からの振動で影が揺れていたのが水が生きている感じがしてそのようなところも表現に活かしていきたいなと思いました。光を近づけたり遠ざけたり当てる角度を変えたりするだけで見え方が変わっていくのがおもしろかったです。



図2 1994101 天野 沙紀

**Report :** 直接光をあててしまうと普通のライトだとただものが照らされているだけになってしまったので鏡に反射させてとってみた。鏡に近いものはそのまま明るくなるが遠くへ行くほど柔らかい光になってきれいだと思った。この造形では強い光ではなく柔らかい、弱い光でやるといいと感じた。たまたま自分のキーボードが光っていたのでそれに合わせてとると光の白色とピンク色が色の濃さのグラデーションができたのでいろんな色の光を合わせてやるのもよいと思った。ほかにも青の色水に赤の光を当てて色を変えたりとするのもよいと思った。水の中に物を入れるのも良いと思うが後ろに置くととる角度によって形や色が変わるので中に入れる以外の方法もあってやる方法が豊富だと感じた。



図3 1994205 江口 柚花

**Report :** 半分以上コップにコーラが入っていない状態で光を当てたとき、ろうそくのように黄色い光に見え、とても綺麗に見え、コーラの量を変えたら色が変わるのかと疑問に思い、コーラをコップいっぱいに入れたときと、半分入れたときの様子を見てみた。すると、いっぱい入れたときは下の方が黄色く上の方が赤くまるでカクテルのように違う飲み物に見え、半分の時は全体的に赤く見えた。どの量の時もコップについた炭酸がとても綺麗だった。また、ふと天井を見上げると、光でコップの影が映し出されて、とても綺麗だった。コーラは光を当ててもただ色が薄くなるだけかと思いきや、黄色や赤など、とても綺麗な色が出て驚いた。



図4 1994110 鬼頭 美優

**Report :** ペットボトルの中にビーズやビー玉などを入れたら中に入れたものが反射してまた見え方が変わるだろうし、世界に1つだけの飾り物にもなり、違う楽しみ方も出来るのではないだろうかと感じた。

**コメント :** 製作を通して、造形的な見方を広げ、新しい可能性に気付く。



図5 1994222 山岸 新菜

**Report :** 色がいろいろ変わるろうそく型ライトを持っていたので、そのライトと携帯のライトを使った。ライトを前に持ってきた形と後ろに持ってきた形を撮ってみた。どちらも綺麗だったが後ろから照らした方が反射の仕方が綺麗だった。色がつくライトが1つしかなかったため、もう少し色のついたライトがあった方がいいと思った。また、ジンジャエールの瓶は元々色がついていたため、光のあたり具合で反射の色が変わってとてもよかった。また、隣のペットボトルにも瓶の色が移って緑になり綺麗だった。



図6 1994118 濱口 穂香

**Report :** ペットボトルと水という日常生活の中でよく目にするものに光をあてることで、光の反射を楽しむことができた。また、ペットボトルの模様によっても壁に反射する模様が変わっていくことが楽しいと感じられた。

光をあてる位置によっても見えてくる様子が変わっていくので、自分の好きな模様になる位置で表現をできるようにすると表現の幅が広がるのではないかと考えた。

透明の水や色をつけた水のそれぞれに光の色に変化があり、より反射するのではないかと考え、アルミホイルを入れてみたが、光の反射に大きな変化はないように感じられた。

**コメント :** 日常の中に非日常的な風景を体験できることが光の造形の不思議な魅力でもある。

### 不思議な卵

自分だけの不思議なタマゴをつくり、そこから生まれるモノやコトを創造して表す造形活動である。卵といえばその内側に宿るまだ見ぬ姿や生まれてくる新しいモノをすぐに連想する。新しいもの、まだ見ぬもの、期待し望む出来事など、自由に想像を広げるための格好のツールとして位置づけられる。



図7 1994106 大下 夏乃

**Report :** 卵を先に描くとき、比較的好きな色や模様など自由に描くことができ、そのあとの「産まれてきそうなもの」が意外とスムーズに描けたことから、ただ好きなものを描くテーマより、最初に前段階として自分だけの卵を描くことで活動をより広げているような気がしました。体験してみて、最初の卵の模様は適当に描いていたのですが、モクモクと雲のようなもの書いていくうちにその卵から出てきそうな服を着た妖精を描いていました。適当に描いたものから想像がどんどん膨らむので、白い紙でも緊張せずに子どもたちは表現を楽しめるのではないかと感じました。

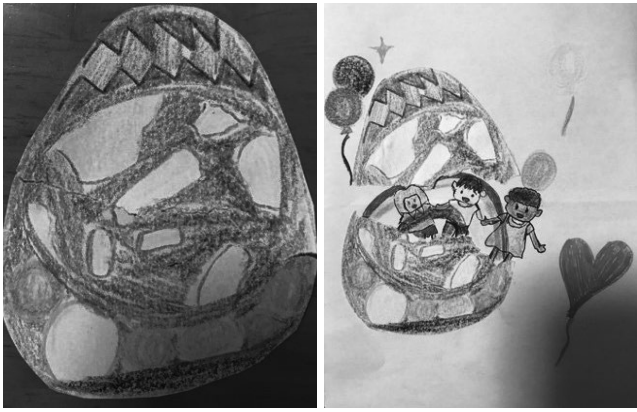


図8 1994108 鍵野 朱音

**Report :** 不思議なタマゴのイメージが湧かなかったため、とりあえずさまざまな形を描き、その周りも色鉛筆で塗りつぶすことにした。すると、タマゴの真ん中に地球のような形が見えてきた。それゆえ、地球を真二つに開いて覗くと世界中の人が手を取り合い幸せに暮らしている様子が見られるような作品にした。自分が描いたタマゴを割るという行為が子どもたちの想像力を活性化するのはないかと感じた。割れたタマゴから広がる世界の絵を画用紙に描かせる活動では、スライドに載っていた子どもたちのような物語性の強い作品は生まれていないと思う。



図9 1994120 松尾 幸

**Report :** まず、卵の部分ですが、最初はギザギザにして書いてみようと思い、好きな色を使って描いてみると、「また他の色を使ったらどんな感じになるのだろう？」と疑問が生まれました。また、ギザギザにしようと思っていたのですが結局はナミナミになり、筆の扱い操作によって、偶然できる形が生まれることを知りました。そして、私の場合は、自宅にあったお花をみたことによって、お花を描くアイデアが生まれ、そこから花茎を非現実的なものにして、工夫して描きま

した。これは、見たこと（経験）を夢や想像を広げて描くことと同じことなのではないかと考えました。

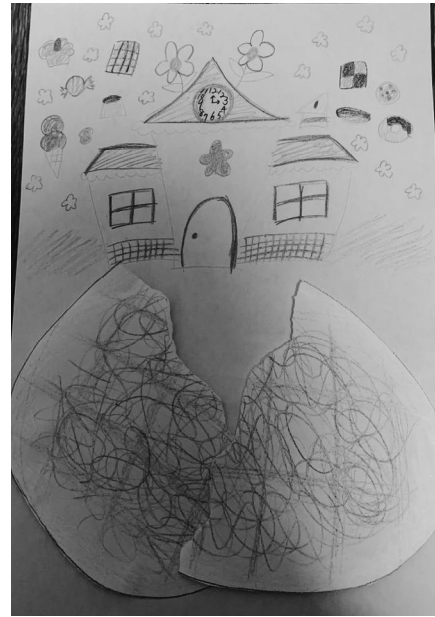


図10 1994210 坂井えみり

**Report :** 子どもの頃大好きだったお菓子たち、住んでみたい理想の可愛い家を思うがままに描いた。お菓子たちは空から降ってきている。現実の世界ではあり得ないことだけれど本当にそうだったらいいなと思いながら描いた。子どもの頃に戻った気分になった。こんなのがあったら良いと思う夢の世界を自由に自分らしく、誰にも邪魔されずに描けるって本当に楽しいし幸せな時間だなと感じた。描いていくうちに想像がどんどん広がっていくのだなと思った。自分だけの卵から生まれる世界。わくわくしながら夢中になって描くことって気持ちいいなと思った。

**コメント :** この題材の不思議な卵のように、発想のきっかけを自分で作り、その足場を活用して想像力を拡張することを2段階発想と呼ぶこともある。

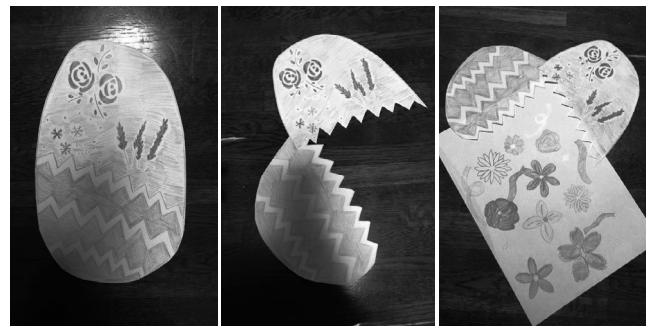


図11 1994201 井口 瑞穂

**Report :**好きな色や好きな模様を自由に描くことが楽しいと感じた。卵はヒビの入り方によって割れ方も異なるので人それぞれ割れ方が異なって面白いと感じた。また、完成した卵の柄を考えて何がいいかを考えるのが楽しかった。産まれてきそうなものを描く画用紙は大きなサイズの方がいいと思った。また、色鉛筆だけでなくマーカーや絵の具があることで濃淡を表しやすくなると思った。

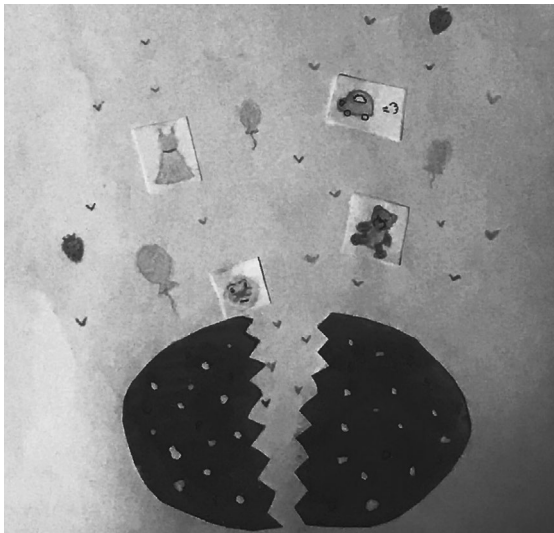


図12 1994113 醍醐 利佳

**Report :**子どもの発想はどんな所から生まれてくるものか。きっと何気ない日常生活を、あっと思い出し、イメージを大きくしていくことをしているのではないか。そのイメージの膨らませ方が現実や常識とは少し外れた仮想空間だからこそ、面白いものが出来上がるのではないかと感じた。

**コメント :**発想や構想の過程だけでなく、技能的側面にも様々な気づきがある。

### 動く仕組みを生かした動画

牛乳パックを折り畳む折り目を変える、というだけの動く仕組みを使って、アニメーションをつくる造形活動である。動くおもちゃをつくるというだけでなく、物語性を生むという想像力の動きが、動く仕組みを通して発揮されることがわかる。

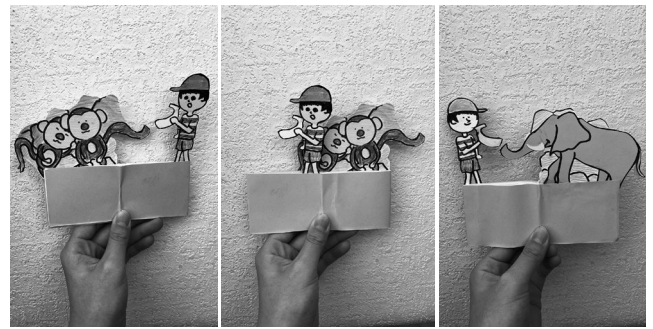


図13 1994107 奥嶋 菜月

- ①おさるさんだ！バナナあげよう
- ②やっぱり・・・
- ③ゾウさんにしよ！

2コマで物語を考えるというのは短くて簡単かと思いきや、かなり難しいと感じた。また、自由に2コマ(3コマ)で物語を作るのではなく、決まった登場人物二人で、裏表を利用して作るというのがより難しいことに繋がっているのかなと考えた。作った登場人物が牛乳パックで動くことによって、裏が見え、その裏にも登場人物がいるというのが、興味深く、また、表裏だけでなく、上の少年のように左右も変わるので、それだけで、その人物の動きや表情が変わるので、さまざまな物語の可能性があると間違いはないと考えた。猫とネズミの例が上手すぎて考えるのが難しかった。

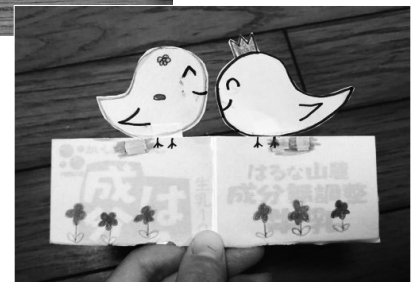
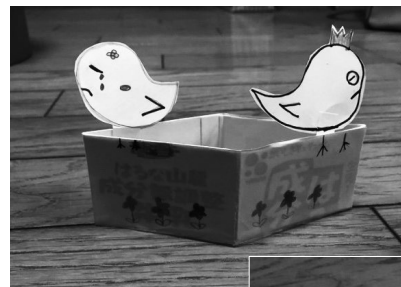


図14 1994216 中丸きらら

迷子になってしまって泣いてしまったひよこさんとひよこを探しているにわとりのお母さんが無事再会できたというハッピーエンドの作品を作ってみました。家にある牛乳パックでこのような物語性のある作品を作ることができるとは思わなかったので、すごいなど

感心しました。身近にある材料でも工夫をすることによって使い方がたくさんあるのだと改めて感じました。仕組みを理解しそれを活かすような作品にすることは難しさもありましたが、どんな物語にしようか考えるところからおもしろかったです。私は、このような2コマにしましたがみんながどのようなことを思いついたのかとても気になります。どのような3コマにしたかったのですがどのようにすればいいのかわからずできませんでした。自分の考えた世界を今までは絵や立体で表現することが多かったけれど、工作を通して表現するというのは新しい経験で楽しかったです。

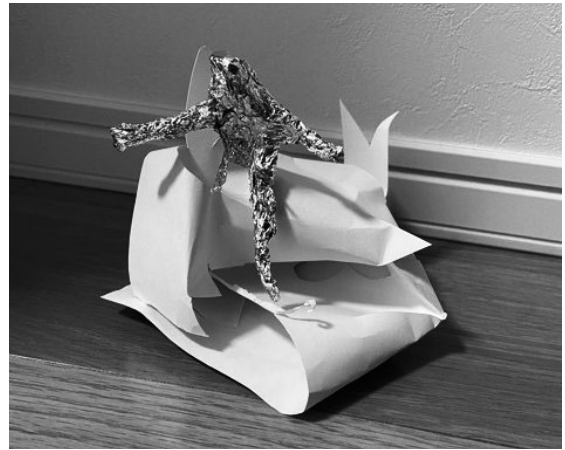


図16 1994104 岩間 理子

### 立体表現の物語づくり

画用紙にカッターナイフで自由な切れ込みを入れ、瞬間的に思いっきりよくねじる。すると切れ込みがめくれたり引っ込んだりして、ふしぎな立体が一瞬できあがる。偶然にできたその形のよさや面白さ、美しさを見付けながら、それを物語の舞台に見立てる。そこで起こりそうな物語を想像し、アルミ箔でつくった主人公が活躍するシーンを表す。

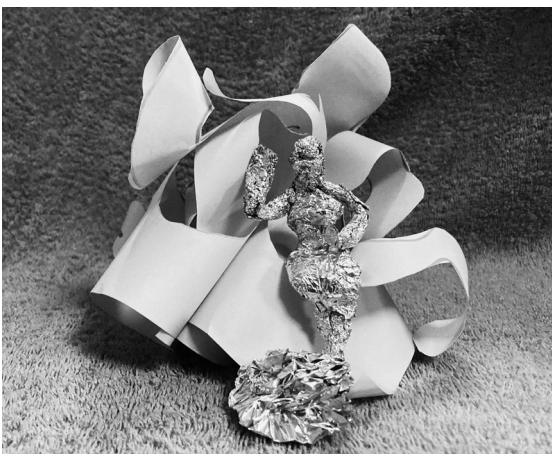


図15 1994106 大下 夏乃

意図的にこうしたいと思ってカットしたところよりも、偶然カットした形の方がねじった時に綺麗な曲線ができて、おもしろかったです。こうして出来上がったものから、ワカメに見えたり、波に見えたりしてくると、アルミさんを人魚にして座らせてみたくなり、写真のような作品になりました。偶然できた形から想像を膨らませることは、白い紙に一から何かを創るよりも簡単にでき、またより自分らしく考えることができるのではないかと思います。

このアルミさんの下にいるのは無事に解決してきた問題や勝ち抜いてきた人々で王になるまで険しい道のりを歩いてきたことがわかるようにしました。アルミさんに表情はないけど必死に王の座に就いた様子を手や足で表現して手は高みを目指す感じで足はいろんなものを踏み台にしてきたことを表すようにしました。今回はこのアルミさんを王になったアルミさんと例えましたが見る人によっては全く違うことを考えたり今私が説明していても理解できなかったりそんな風には見えないとなってもそれは人それぞれの感性の問題なので逆にいろんな見方をみんなと見せ合うのはとてもいいことだと思いました。

## 5. 人間栄養学部 人間栄養学科

江川 賢一

### 令和2年度実践健康栄養プロデュース実習

令和2年度学生成果展に運動生態学研究室で実施した実践健康栄養プロデュース実習の成果を出展した。本稿では展示内容の概要を報告する。

運動生態学研究室は平成30(2018)年に開設され、アスリート、ジュニア選手のほか、一般向けに広くスポーツ栄養を普及するために「スポーツ栄養サポート活動」を実施している。この活動はスポーツ栄養に関する教育の場であり、運動生態学研究室の研究フィールドでもある。

実践健康栄養プロデュース実習は「食を通してあらゆるライフステージに適した生活を創造できる人材養成」を目的として、現代生活学部健康栄養学科4年次に配当されている必修科目である。具体的には、乳幼児から高齢者にいたるさまざまな健康状態の人々の食と通じた健康づくりをプロデュースできる管理栄養士

をめざして、1年間にわたり研究室に配属されて個々のテーマについての研究活動に取り組んでいる。これらの教育研究活動を充実させるために、運動生態学研究室スポーツ栄養研究会を令和2(2020)年9月5日に設置した。

研究会メンバーである本研究室の1回生(平成28年入学)および2回生(平成29年入学)の実習成果を展示した。1回生は「大学生女子マラソン選手におけるレース中の補食が血糖値に及ぼす影響」(相澤汐里, 實沢咲弥, 井上果南)、「運動部に所属する高校生女子の食生活の実態に関する事例研究」(徳久明穂, 福原千遥)、「ジュニアサッカー合宿の栄養サポート事例」(植田若菜, 北島美紗希)の3題を発表要旨集にまとめた。

2回生は「小学生ジュニアサッカー合宿における運動練習時の自由飲水による水分補給量と体重減少の関係」(菅井鈴乃)、「小学生ジュニアサッカー合宿における食育サポート事例: 喫食時の好き嫌いへの働きかけについて」(齋藤里月)、「ジュニアサッカー合宿に持参した弁当の内容分析」(間娑稀)、「高齢者のボディイメージと食事摂取の関連」(高柳ひかり)、「補食の食後血糖値からアスリートに向いている食品」(木曾花衣)、「パフォーマンス向上のための女子大学選手向け簡単レシピの開発」(竹原万祐子)、「コロナ禍における高校女子チアリーディングチーム向け食育の試み」(磯めぐみ)、「高校チアリーディングトップチームにおけるポジション別食事摂取状況調査」(酒井美岬)の8題を発表要旨集にまとめた。

1回生および2回生の実践活動のうち、「総合型地域スポーツクラブにおけるスポーツ栄養サポート」に関する研究成果は、日本スポーツ栄養学会第6回大会(総合型地域スポーツクラブが主催する小学生サッカー合宿の栄養サポート事例、東京マラソン2019レース中のグリコーゲン補給による血糖変動に関する事例研究)、第75回日本体力医学会(小学生ジュニアサッカー合宿における運動練習時の自由飲水による水分補給量と体重減少の関係)、第68回アメリカスポーツ医学会(Can Spontaneous Rehydration Prevent Weight Loss In A Junior Soccer Camp?)として発表した(写真1)。

新設された人間栄養学部では、3回生(平成30年入学)が実践健康栄養プロデュース実習の後継科目である「実践栄養プロデュース実習」の一環として研究室のロゴを制作した。このロゴをプリントしたTシャツ・ポロシャツを着用して「スポーツ栄養サポート活動」に取り組んでいる(写真2)。その成果は日本

スポーツ栄養学会第7回大会(春季合宿中のジュニアユースサッカー選手における食事に対する意欲を高めることを目的とした遠隔支援の試み)、第76回日本体力医学会(ジュニアユースサッカー春季合宿における運動練習時の自由飲水による水分補給量と体重減少の関係)で発表した。

令和3(2021)年は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、アスリートだけでなく、本実習も大きな影響を受けた。運動生態学研究室は、スポーツ参画人口の拡大に向けた取り組みである「Sport in Life プロジェクト(スポーツ庁)」に賛同し、学生と教員が協働して積極的にスポーツ活動を推進している(写真3)。今後、本実習を経験した卒業生が中心となって、スポーツ栄養領域における研究教育と普及を通じてスポーツ科学の発展に貢献することが期待される。

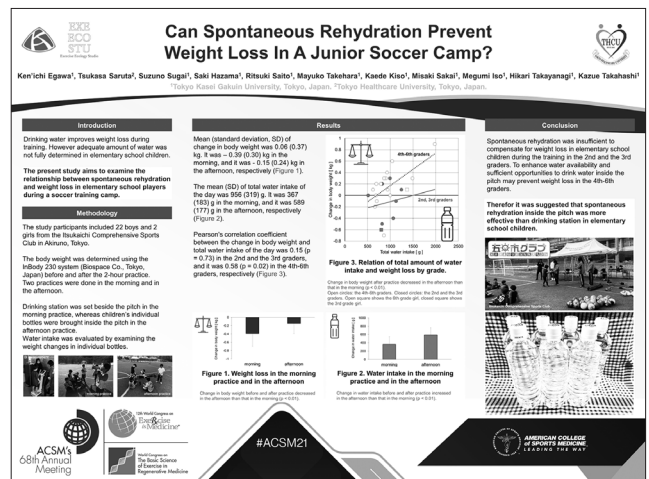


写真1 総合型地域スポーツクラブにおける栄養サポートの成果を国内外の学会で発表



写真2 スポーツ栄養サポートで着用しているTシャツ・ポロシャツ



写真3 「Sport in Life」活動の一環としてスポーツ活動を推進

## 6. 人間栄養学部人間栄養学科

松田 正己

### 実践健康栄養プロデュース実習（卒業論文要旨） 卒論の指導方針

はじめの卒論指導は、福島の大震災の年にあたり、タイの方の視察に携わったことから、学生さんにも福島に同行することが出来た。その後は、国際保健を中心に、学生さんの興味に応じて、毎年、テーマを学生さんと共に探すプロセスを踏んだので、テーマにたどり着くまでに時間を要した。途中で、横浜の居酒屋の女性店長を紹介していただき、実際に居酒屋でメニューを提供することもできた年もあった。このテーマについては翌年からの学生の継続希望もあったが、遠方のため、続けることは出来なかった。それに変わり、青年海外協力隊の栄養士隊員の活動を調べたり、アリスト食堂に向くなど工夫を講じ、また、チョコレートやコーヒー、タイの糖尿病を調べるなど目新しいテーマを見つけては取り組んだ。最後は、フィットネスを実際に取り組むことを継続テーマとし、また、肌の状態を調べたり、新型コロナ感染症に関係することを調べるなどをテーマとした。中には、英国ヴィクトリア朝の歴史や、文学と公衆衛生の関係を探るなど、意欲的、斬新なテーマもあった。公衆衛生学の視点から食と栄養に関係する幅広いテーマを探ることができ、指導教員としても、有意義な10年間となった。

### 福島における放射線と栄養の課題

0912230 中武 結麻 0912327 竹田 涼花

突然の震災により突如出現した放射線被ばくという問題についての対策は少しずつとられてきてはいるが、未だ放射線被ばくによる影響の実際は不透明であり、改善策の立案には根拠が乏しい状況にあると考え

られる。現在論拠されている放射線被ばくの実際と防護策や改善策をもとに管理栄養士としてそれらの問題とどのようにかかわっていくべきかについて検討した。

### アフガニスタンの復興支援と栄養

0912109 生沼 典子 0912135 堀井美由紀

### 国際保健について

～発展途上国の非感染性疾患と栄養政策～

0912223 曾明 恵 0912301 浅野 由巳

### カンボジアにおけるHIV感染

1092119 小宮 若奈

### アメリカの給食政策について

1092244 山田 華子

### 公衆衛生の発祥とヴィクトリア朝文化

1192211 栗山みどり 1192235 宮田千彩乃

近代の公衆衛生の発祥は、イギリスで制定された公衆衛生法であると知られており、サー・エドウィン・チャドウィックが書いた衛生報告書をもとに制定された。

また、コレラ大流行の際に医師であるジョン・スノウが公衆の井戸水が原因であることを発見したことが、疫学の発祥であると知られている。

この2つは19世紀、ヴィクトリア朝時代のイギリスでの出来事であり、産業革命によって急激に人口が増加した時代であった。

そこで、チャドウィックとスノウの功績についてまとめ、公衆衛生の発祥とヴィクトリア朝文化がどう関わりを持っているかを研究した。

#### 結果(紅茶文化とトイレの関係)

- 17世紀...コーヒーと茶の登場
- 17世紀後半～18世紀初め...ロンドンでコーヒーハウスが普及
- 1815年 陶器メーカーのドルトン社(現在のロイヤル・ドルトン)創業  
『衛生報告書』に感銘→配水パイプ・衛生用品の製造所設立  
現在は王室御用達イギリス最大級陶器メーカー

図5:ドルトン社製のパイプ



### 『ノルウェイの森』から読み取る

国際政策と時代背景

1192339 山科 美月



公衆衛生の政策と小説家・村上春樹の作品『ノルウェイの森』の時代背景、登場人物の健康面に関する変化について明らかにすると共に、上記の作品に影響したと考えられる政策について考察した。

### 飢餓と肥満について

1192102 池田智香子 1192125 田部 沙織

近年世界ではメタボリックシンドロームなどの肥満の割合が増加傾向にある。しかし、未だに飢餓で苦しんでいる人々がおよそ8億5百万人いる。そこで、肥満と飢餓が著しい国を取り上げ、比較をすることで肥満と飢餓の現状を把握し、今後の改善策などを考えた。

### 居酒屋における健康栄養学を考える

1292324 田中明希子 1292201 味見 美郷  
1292203 伊藤 妙 1292205 太田代光莉  
1292313 小池 摩凜

今日では、テレビやインターネット等で、様々な食に関する情報が手軽に得られるため、食に関する正しい情報を選択できることが重要である。飲酒の習慣がある者では、過度な飲酒は様々な病気を誘発することから、食事のとり方に気を付ける必要がある。

飲酒場所として利用頻度の高い居酒屋では、他の外食時と比べ多量のお酒とともに食事をとるため、食欲増進、塩分や脂の多い料理を食べたくなり、食事内容が偏りがちになることが多いと考える。そのため、居酒屋の来客者に正しい食べ方を知ってもらい、実践するきっかけを作る。また、その方法が有効か検討した。

協力店へ5品のメニューを提供し、そのメニューについてアンケート調査し、メニューの改善策を考察した。



### 居酒屋で提供したメニューと

#### 日常の食生活のアンケート調査から

1292203 伊藤 妙 1292201 味見 美郷  
1292205 太田代光莉 1292313 小池 摩凜  
1292324 田中明希子

「居酒屋における健康栄養学を考える」におけるアンケート結果から、年代・性別における健康へ及び食生活に対する関心度合いや要因を考察した。

### 海外にはばたいた栄養士たちの活動

#### ～バトンを受け継いで～

1392102 秋山 佑理 1392203 安藤日奈子  
1392110 川村 宙生 1392127 西川みさと

海外と日本では栄養の意識や教育、衛生環境等の違いがある。そのような環境が異なる地域で、日本の栄養士がどのように活動できるかについて興味を持ち、海外で活躍する栄養士として、青年海外協力隊の活動に注目した。小学校への訪問（身体測定などの学校保健）、料理教室、パン作りなどの活動により、村人の生活や意識にどのような変化があったのか検討した。

### 街の健康食堂～アスシヨクから明日食へ～

#### アスリート食堂における栄養士の働きについて

1392212 小泉 彩乃 1392113 河内 佳織  
1392115 齊藤 一恵

現在の日本人の食生活に、中食・外食は欠かせないものとなっている。それらは我々の食生活を豊かにしてくれる一方、脂質や塩分の過剰摂取などが課題となっている。

また、健康を維持するために自発的に運動をする人が増えており、更に4年後に控えた東京オリンピックにより関心が高まると考えられる。

そこで、外食をしながらもバランスの取れた食事をとることができ、なおかつ運動習慣も身につけば健康維持に繋がるのではないかと考え、健康維持のために管理栄養士がどのような働きかけができるのかを研究した。

当初は、フィットネスと栄養をテーマにしていたが、既に「鹿屋アスリート食堂」がメディアなどで取り上げられていることが分かりアスリート食堂を研究対象とした。

コーヒーと世界のつながり

～歴史文化とフェアトレード～

- 1492118 坂本 萌 1492127 谷松 紗妃
- 1492328 外川 菜穂 1492340 三友 麻衣
- 1492207 大島 菜摘

現代では、コーヒーは一般家庭にまで普及しているが、普及したプロセスは知られていない。コーヒーが現代人に定着するまでの過程を知るために、歴史文化とフェアトレードを通してコーヒーと世界のつながりについて考察した。

チョコレートと世界のつながり

～おいしさだけじゃない！チョコレートのパワーをめぐる今昔物語～

- 1492205 井上 里菜 1492305 伊原 舞
- 1492207 大島 菜摘 1492127 谷松 紗妃
- 1492340 三友 麻衣

チョコレートなどの嗜好品は近年健康効果についても注目されている。性別世代を問わず人気の高いチョコレートに焦点を当て、歴史や現在の製造・販売事業などを考察した。

糖尿病のリスク要因となる生活習慣に関する日タイ比較

- 1592110 加形 菜旺 1592115 倉持 美保
- 1592134 水野 伽緒 1592140 吉川菜々絵
- 1592225 利根川真由 1592315 後藤 真由

日本とタイの生活習慣の現状を知り、食環境を取り巻く背景から健康課題を見つけることを目的とする。また、健康の社会的決定因子（WHO：SDH）の視点から、日本の栄養士が世界へ何をどのように貢献していくべきか考えた。

女子大生と運動習慣に関する研究

～フィットネスクラブ利用の可能性～

- 1592108 大田 真澄 1592109 鬼倉苑美
- 1592303 一戸 璃奈 1592319 更科 魅空
- 1592328 半村江里佳

女性と若年層の運動習慣者が少ないため、増やす方法を検討する。運動習慣を持つことが難しい理由を探るとともに、継続可能な運動ができるフィットネスクラブの利用可能性を探った。

IV.結果のまとめ

運動による変化を便秘の改善、メリハリのある生活習慣の獲得、適正体重の維持、ポジティブ思考への変化、体力増強、肌ツヤの向上、成績向上の7つの項目（健康日本21の社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標項目を参考に女子大生が意識する項目）で主観的に評価した。

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん
便秘改善	×	△	△	△	△
メリハリのある生活習慣	×	×	○	○	○
適正体重の維持	○	○	○	○	○
ポジティブ思考への変化	○	○	○	○	△
体力増強	△	○	○	○	○
肌ツヤの変化	○	△	△	△	△
成績向上	△	○	○	変化なし	変化なし

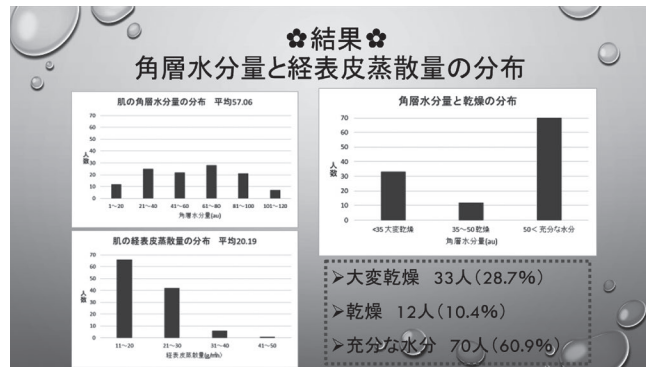
便秘改善に関してはほとんどのものもともと便秘ではなかったが Aさんの改善はみられなかった。メリハリのある生活習慣はフィットネスをする時間の違いから個人で差がでた。適正体重の維持、ポジティブ思考への変化、体力増強についてはほとんどのものが良い結果になった。肌ツヤの変化と成績向上についてはほとんどのものがあまり変わらなかった。

生活習慣とストレスと肌の状態の相互関係に関する研究

- 1692202 石毛 愛梨 1692213 桐谷未奈都
- 1692222 角倉 摩美 1692225 辻 美咲
- 1692230 野崎 伽恵

女子大生において、肌に何らかのトラブルを抱えていると自覚している人が増加している。原因は睡眠不足や朝食欠食等の生活習慣の乱れによるストレスが肌への悪影響を及ぼしていると考えられる。

肌状態は、生活環境や健康、精神状態と密接な関係を持つと考えられるため、女子大生の生活習慣とストレスと肌の状態について調査を行った。



外出自粛中における運動の効果、測定リストバンドとオンラインレッスンの活用に関する研究

- 1792207 大川 夏美 1792237 森有 希菜
- 1792241 和田 桃香

オンラインレッスンの運動の効果とメンタル面などの主観的評価への影響を探るため、測定リストバンドを活用する。身体活動量、運動量、歩数などを測定し、測定した結果や主観的な評価を用いて、20歳代女性の運動習慣を増やすための方法を検討した。

## 方法

運動に興味のある栄養専攻の女子大学生3人が測定リストバンドの装着と運動の関係に着目して種目別フィットネスを行う。運動による変化を測定リストバンドで歩数、消費カロリー、心拍数を評価する。運動量の測定には実用性のあるApple watchとfitbitを使用する。インストラクターのオンラインレッスンを受講し、それぞれの測定リストバンドで歩数、消費カロリー、心拍数を測定する。また、主観的に7つの項目（体力面・メンタル面など）を評価する。

それぞれが行った種目は以下の通りである。



	Aさん	Bさん	Cさん
ズンバ(5月:昼)	○	○	○
バレトン(5月7月:昼 6月:夜)	○	○	○
ボディシェイプ(6月:夜)	○	○	○
ピラティス(5月:夜)	○	○	○
ヨガ(5月6月:昼)	○	○	○



新型コロナウイルスの感染拡大により、今までとは異なる生活パターンが推奨されるなど、感染拡大防止を徹底した新しい生活様式は、人々のライフスタイルを大きく変化させた。大型イベントの中止やテレワークの導入、不要不急の外出自粛から三密を避け自宅で過ごすことが増えたことで、その影響は食生活にも及んでいる。そこで新型コロナウイルスによる食生活の変化とそこから生じる課題と対策について明らかにする。

## Withコロナの食生活について考える

1792301 阿部優里香 1792302 池 つばさ

1792316 佐々木小春 1792332 松本 悠里

1792333 三島 遥佳