

# 教育研究業績書

2017年05月29日

所属：健康・スポーツ学科

資格：教授

氏名：北島 見江

研究分野	研究内容のキーワード
舞踊学、体育科教育学、体育方法	ダンス、ボディワーク、ジャイロトニック
学位	最終学歴
文学士	武庫川女子大学 文学部 教育学科 体育専攻 卒業

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
<b>1 教育方法の実践例</b>		
<b>2 作成した教科書、教材</b>		
1. 「宮っこダンス～最高の笑顔にありがとう～」(DVD)	2015年3月25日	西宮小学校体育連合会依頼による小学生向けのキッズダンスDVDを作成し 小学校へ配信
2. 西宮市民のためのフィットネスダンス2015(DVD)	2015年3月1日	4ゼミにおいて今期新規に作成・考案した「ストレッチ」・「ストレンクス」に加え有酸素運動のフィットネスダンス「365歩のマーチ」を以前作成している3曲を加え再編成(2011年度版修正)したものを利用し高齢者運動支援に利用している
3. ダンスⅡ授業ノート	2014年4月1日	ダンスⅡ授業(創作)における創作から作品発表までの手順を前半はテキストとして、後半は毎時間の授業内容を記録するノートとして作成
4. ダンスⅠ・Ⅱ授業ノート	2014年4月1日	ダンスⅠ(リズムダンス)・Ⅱ授業(創作)における創作から作品発表までの手順を前半はテキストとして、後半は毎時間の授業内容を記録するノートとして作成
5. たのしい体づくりエクササイズ	2012年3月20日	武庫川女子大学 高齢者栄養科学研究センター 地域在住の高齢者向けに作成した体づくりエクササイズの紹介本 内容は身体と運動に関する基礎知識とオリジナル曲で作成したオリジナルフィットネスダンスと日常生活でできる体力アップ運動
6. 西宮市民のためのフィットネスダンス (DVD)	2011年3月20日	健康・体づくり運動としてのオリジナルなフィットネスダンス3曲を解説入りでビデオ化
7. 西宮市民のためのフィットネスダンスCD	2011年3月20日	地域住民の健康・体づくり運動としてのフィットネスダンスを西宮にちなんで作詞を公募し作成。内容は1.ふるさと燦燦・西宮音頭・レッツヘルシー西宮の3曲
<b>3 実務の経験を有する者についての特記事項</b>		
<b>4 その他</b>		

職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
<b>1 資格、免許</b>		
1. 健康福祉運動指導者	2015年8月1日2017年7月31日	日本フィットネス協会公認 高齢者健康福祉運動指導者資格
2. gyrotonic jumping stretching board 指導資格	2007年07月	日本フィットネス協会公認 エアロビクダンス指導者資格
3. gyrotonic ladder 資格取得	2006年10月	
4. gyrotonic leg extension unit指導資格	2006年10月	
5. gyrokinesisプレトレーナー公認資格	2004年12月	
6. gyrokinesis指導資格取得	2004年03月	
7. gyrotonic method指導資格取得	2003年11月	
8. gyrotonic プレトレーナー公認資格	2003年04月	
9. ADI指導者資格	1988年4月1日2014年3月31日	
<b>2 特許等</b>		
<b>3 実務の経験を有する者についての特記事項</b>		
<b>4 その他</b>		
1. 西宮市運動施設・有料公園施設等指定候補者選定委員会委員	2015年10月7日10月23日	西宮市市民文化局文化スポーツまちづくり部 地域スポーツ課より選定委員依頼により就任
2. 兵庫県自治賞受賞	2014年11月28日	阪神南地域において参画と協働により地域づくり活動を実践したものに送られる賞(教育部門)

職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
<b>4 その他</b>		
3. 公益社団法人全国大学体育連合	2012年8月	平成24年度大学体育指導者全国大会においての実技指導研修講師を務めた
4. フィットネスサミット2005	2005年	健康体力づくり事業財団賞「優秀報告賞」受賞

**研究業績等に関する事項**

著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
<b>1 著書</b>				
1. 女性の健康と運動	共	1994年03月	現代教育社	宇土、畠山他 高齢化社会を迎えるにあたり、女性にとって健康的な生活とは何か10章で構成 第1章・健康科学と運動 第2章・女性と運動 第3章・社会生活と健康 第4章・女性の職業と運動 第5章・女性の健康管理 第6章・病気とその予防 第7章・事故・災害と救急処置 第8章・スポーツと障害の予防 第9章・女性の身近なスポーツ 第10章・健康と家庭生活 本人の執筆部分は第2章「女性のトレーニングについて」まとめて記載。
<b>2 学位論文</b>				
<b>3 学術論文</b>				
1. 大学体育授業におけるボディコンディショニングについて Gyrokinesis/Gyrotonicメソッドについて	単	2013年12月	the university physical education and sports 大学体育N098	大学授業として本学の短期大学部カリキュラムに導入した経緯に加え、本メソッドで得られる身体的効果(表面皮膚温の向上効果など)が得られた内容。
2. 女性の健康と食生活に関する調査報告～鳴松会員に対する栄養・体力調査～運動支援とその向上効果	単	2012年1月	武庫川女子大学 栄養科学研究所 栄養科学研究雑誌 p 37-40	第1回武庫川女子大学 栄養科学研究所公開シンポジウムで発表した内容を取りまとめたもの。卒業生対象に運動介入を実施しその運動効果を調査したもの。結果、運動セミナーによる運動内容の介入前・後を比較した結果筋力系の項目に効果が表れていた。
3. 地域に根ざした健康・体力づくり運動“フィットネスダンス”の制作とその身体活動の有効性について	単	2010年3月	厚生労働科学研究費補助金(社会連携研究プロジェクト事業)(総合)研究報告書	本研究は、授業“フィットネス指導法演習”で制作した高齢者用健康・体力づくり運動としての“フィットネスダンス”3曲が、年齢層の違う地域高齢者ならびに健康な女子大生において身体活動量と運動強度を比較検討したもの
4. スポーツ傷害における情動的反応の傾向一性差に着目して一	共	2009年4月	武庫川女子大学紀要一人文・社会学編一	伊達萬里子、伊達幸博、榎塚正一、相澤徹、田中繁宏・永戸久美・田嶋恭江・五藤佳奈・柿本真弓
5. 高校時代の競技スポーツにおける受傷経験が心理・社旗的側面に及ぼす影響	共	2009年05月	体育スポーツ科学	伊達萬里子、伊達幸博、榎塚正一、田中重宏、北島見江、田嶋恭江、後藤佳奈
6. 女子学生のスポーツ傷害に関する心理的・属性的要因の検討	共	2009年03月	武庫川女子大学	伊達萬里子、伊達幸博、永戸久美、田中繁宏、相澤徹、榎塚正一、北島見江、五藤佳奈、田嶋恭江、三村寛一、村川増代
7. 首都圏ダンス教室に通う成人の日常生活の実態と健康意識～大学教養講座に通う成人との比較から～	共	2009年03月	武庫川女子大学紀要	北島見江、伊達萬里子、田嶋恭江 居住地の違いによる人々の日常生活や運動が健康意識に及ぼす影響を首都圏に住む成人と地方在住の成人と比較した。結果、習慣化した運動の実施は両群とも8.9割に達し、週2回以上運動歴は5年以上継続している運動愛好者であった。両群とも、健康に関する意識は非常に高かった。
8. 女子中学生バレーボール選手の外傷・障害に関するアンケート調査	共	2008年5月	関西臨床スポーツ医・科学研究会誌	田中繁宏、山本彩未、相澤徹、目連淳司、三井正也、中村哲士、保井俊英、北島見江、伊達萬里子
9. 個人の認知的評価とブラシボー反応との関係	共	2008年03月	武庫川女子大学紀要	伊達萬里子、伊達幸博、永戸久美、榎塚正一、五藤佳奈、北島見江、田嶋恭江、三村寛一
10. A Relaxation Effect of GYRO KINESIS Exercise	共	2008年03月	武庫川女子大学高齢者栄養科学研究センター研究成果報告書annual report 2007	伊達萬里子、田嶋恭江 gyrokinesisのエクササイズが身体に及ぼす影響に関連する一研究として、脳波におけるα波含有率を熟練者、未熟練者のそれぞれにおいてリラクゼーション効果をみたもの。両者とも共通して見られたのは約1時間のエクササイズ終了後には両脳の後頭部01・02部位に多くのα波が見られた。
11. 水泳授業における不安・好悪とパフォーマンスの関係 (2)	共	2007年06月	武庫川女子大学紀要	田嶋恭江、安藤明人、榎塚正一、目連淳司、伊達萬里子、北島見江、五藤佳奈 M女子大学競泳選手9名に2ヶ月間自律訓練を実施した結果、皮膚温の時系列変化については、トレーニング後に皮膚温の立ち上がり時間が早くなった。皮膚温の変化では、手では前半で温度が上昇した。よって自律訓練を実施したことで体のコントロールが可能になり、うまくコンセントレーションできるようになったと推察する。
12. gyrokinesisエクササイズの身体的効果	共	2007年03月	武庫川女子大学高齢者栄養科学研究センター研究成果報告書	北島見江、網野央子、伊達萬里子、田嶋恭江、倉地博美 ダンサーのリハビリテーションを目的に考案されたgyrokinesisのエクササイズが身体に及ぼす影響を、

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著書別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は学会等の名称	概要
<b>3 学術論文</b>				
13. 女子学生生徒を対象としたストレスコーピングに関する研究	共	2006年04月	武庫川女子大学紀要・人文・社会学編	サーモグラフィーによる体表面温度から見た経時的变化をみた。結果、特にエクササイズ終了後10分経過時には体温の上昇が見られ、20分後にもその維持効果が現れた。
14. 女子競泳選手の自律訓練効果について(2)	共	2005年12月	武庫川女子大学発達臨床心理学研究所	伊達萬里子、伊達幸博、高橋和歌子、永戸久美、三村寛一、永井純子、樫塚正一、北島見江、田嶋恭江、網野央子 本学の学生と生徒を対象に、ストレス低減を目的とした呼吸法の実験において、生理的指標である皮膚温の面から検討した結果、呼吸法のストレスコーピングとしての有効性が立証された。
15. 呼吸法によるストレス低減の試み-女子学生を対象に-	共	2005年04月	武庫川女子大学紀要	田嶋恭江 樫塚正一 目連淳司 伊達萬里子 北島見江 網野央子 女子大学競泳選手9名に2ヶ月間自律訓練を実施した結果、皮膚温の時系列変化については、トレーニング後に皮膚温の立ち上がり時間が早くなった。皮膚温の変化では、手では前半で温度が上昇した。よって自律訓練を実施したことで体のコントロールが可能になり、うまくコンセントレーションできるようになったと推察する。
16. GYROKINESISのエクササイズが身体に及ぼす影響-中年女性を対象とした場合-	共	2005年04月	武庫川女子大学紀要	伊達萬里子、樫塚正一、北島見江、田嶋恭江、永井純子、網野央子、伊達幸博、三村寛一 ストレス低減を目的とした短時間の呼吸法の効果について生理的指標としてJSACL、YG性格検査面から検討することを目的とした結果、腋窩温、心拍数、皮膚温では自律神経系の機序が働き、有効な生理的効果が明らかになった。心理面では、優雅なAg因子の低下、さらに有意なストレス因子の低下と有意な覚醒因子の上昇が認められた。
17. 水泳授業における不安・好悪とパフォーマンスとの関係(1)	共	2004年12月	武庫川女子大学発達臨床研究所紀要	北島見江、網野央子、伊達萬里子、田嶋恭江 大学教養講座に通う中年女子成人を対象にヨガタイプのエクササイズであるジャイロキネシスの実施が身体に及ぼす影響を調査した。週1回の8週間実施によるエクササイズの結果、1回の実施毎の前後だけでなく8週間後にも柔軟性の向上効果が見られた。
18. チタンシールとキネシオテープの比較からみたブラシーボ効果の検討	共	2004年05月	武庫川女子大学紀要	田嶋恭江、安藤明人、樫塚正一、目連淳司、伊達萬里子、北島見江、網野央子、北田紀子 M女子大学・短期大学の正課の水泳授業受講者158名対象に水泳授業についての不安や好悪が、技能習得や泳力にどのように関連しているかを明らかにすることを目的とした。結果、水泳が好きな学生は、特性不安が低く、クロール・平泳ぎのタイムもよくストローク数も良好であった。水泳に対する感情が好意的に変化した学生の方がストローク数の減少がみられた。
19. オープンカレッジ生の日常生活と運動に関する健康意識	共	2004年04月	武庫川女子大学紀要	伊達・樫塚・北島・田嶋・田中・三村 けがや故障の早期の回復を目指した物理的なケアの一つであるチタンシールを貼付し、運動機能の測定を行った結果、過去に主観的な症状に効いた経験がある選手は、運動機能の向上がみられた。更にキネシオテープをチタンシールであると偽り、同様の実験を行ったが結果は同じとなった。即ち、キネシオテープは擬薬としてブラシーボ反応を齎したと考えられる。
20. ジャイロトニックメソッドにおける三次元的解析の事例研究	共	2002年03月	武庫川女子大学紀要 自然科学編 49巻	北島見江、伊達萬里子、田嶋恭江、岡光昇 M女子大オープンカレッジに通う成人の日常生活と運動に関する健康意識を、女子大生と比較調査したもの。カレッジ生の習慣化した運動実施者は約8割、内容はウォーキング・ジョギングが最も多く、実施率約2割の女子大学生に比較し実施率が非常に高かった。また、自身の健康管理についての認識度が高く栄養バランス・運動などについて積極的・精力的な生活を送っている。
21. ジャイロトニックメソッドの三次元的解析	共	2001年05月	舞踊学 7巻	北島・保井・黛・目連 Gyrotonic Methodにおける一連の基礎研究を'97より北島らが実施。本研究は多関節に及ぶトレーニングのため三次元による動作解析を健康な女子大生を対象に実施。各部位の負荷強度の違いによる可動域の差を分析、安全な負荷強度を検討した。結果、上半身ならびに体幹腹部のトレーニングは、各々の動きに伴う上肢上腕の利き腕非利き腕の筋力の差による歪みがあらわれた。下肢トレーニングでは可動域最大負荷量は約50%であった。担当 (pp.7~13)

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著書別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は学会等の名称	概要
<b>3 学術論文</b>				
22. Gyrotonic Methodトレーニングがダンスパフォーマンスに及ぼす効果	共	1999年11月	武庫川女子大学文学部50周年記念論文	析したもの。結果、ARCH/CAURとTWIST/PULLは上腕部の円弧がスムーズに描いていたが左右の歪がみられた。脚部SCISSORとFULLCIRCLEは股関節を中心とした前後の伸展屈曲ならびに回転運動であり、いずれも負荷別最大可動域は約50%であった。担当 (pp. 325～326)
23. 本学学生への健康・体力の保持増進に対する意識・行動について	共	1999年11月	武庫川女子大学文学部50周年記念論文	北島・黛・目連・玉越 本研究はGyrotonic Methodに関する一連の研究のうち、Gyrotonic Methodトレーニングがダンスパフォーマンスに及ぼす効果を検証するもの。内容：上肢下肢を含む12種類30分のもの。トレーニング期間：週3回8週間。被験者：女子大学生7名。結果：体構成は体重、FAT (%、Kg) LBMが有意に減少。周育は4ヶ所減少。柔軟、関節可動域は拡大。立位時の片足上挙保持角度も、前、側方共上昇し脚引き上げ能力が向上。担当 (pp. 303～311)
24. Gyrotonic Methodによるパフォーマンスの効果	共	1999年11月	舞踊学 22号	北島・保井・伊達・塩満 大学生生活における健康・体力の保持増進に対する意識行動を、全国大学体育連合近畿支部会にアンケート「大学生のライフスタイルと健康・スポーツなどについての調査」を用い実施。対象：平成10年度全学共通教育科目スポーツ実技受講者1年生279名。結果：全学共通教育科目スポーツ実技を、自分の健康・体力の保持増進に対する意識・行動の一部としてとらえ、何らかの形で、体育・スポーツ・運動に参加したいと望んでいる。担当 (pp. 329～345)
25. ダンサーにおけるGyrotonic Methodとバーレッスンの筋作業比較	共	1999年04月	武庫川女子大学紀要自然科学	北島・黛・目黒・玉越 Gyrotonic Methodと近似対応するバーレッスンの筋作業比較を実施。結果、Gyrotonic Methodは、①下肢の筋活動が低レベルであった②臀部・上肢の参加度が低かった③バーレッスンと類似した活動様相のため実際の動きに近い状態で実施可能④習熟の度合いにより筋参加状態に違いがあった。担当 (pp. 123～129)
26. ジャイロトニックメソッドがダンス時の筋に及ぼす向上効果について	共	1999年03月	文部省科学助成研究成果報告書	北島・黛・目黒・玉越 Gyrotonic Methodの基礎実験及びトレーニング効果をH. 9・10年の2年間に亘り検証した。運動中の生体反応の実験では、①筋作業の特徴②体表面温度の経時的変化③運動負荷量を測定・トレーニング効果の実験では、①身体組成②柔軟性および身体各部位の関節可動域③ダンス時の片足上挙保持能力など、それぞれ3項目実施した。担当 (pp. 1～50)
27. ダンサーにおけるGyrotonic Methodの筋作業について	共	1998年04月	舞踊学 21号	黛誠・Juliu Horvath・山崎悦子・森田玲子 スポーツPNFと類似したGyrotonic Methodは固定化した円周系運動負荷の特徴を有し、これを解明することで将来我が国におけるスポーツ競技選手のパフォーマンス向上や、医療機関におけるリハビリテーション分野での実施の糸口となる。本実験は、その客観的資料を得る一連の基礎研究として、筋作業の特徴、効果が確認されるダンサーを被検者として実施したものである。
28. ダンサーにおけるGyrotonic Methodの筋作業について	共	1997年12月	舞踊学会	黛誠・Juliu Horvath・山崎悦子・森田玲子 Gyrotonic Methodの筋作業の特徴を明らかにするためのプロダンサー含む経験者を被検者とし、G.Mに近似したバーレッスンと比較。結果、1. G.Mの筋活動参加はバーレッスンに比べ少なく、仰臥位の姿勢が多い為腰部への負担軽減がはかれる。2. 両トレーニングの筋作業は同一被検者において類似した筋活動様相であり、かつ実際の動きに近い状態で実施可能であるが、G.Mは経験度によって被検者間の差があるため個人的アドバイスを要する。
29. 姫路市小学校教員におけるダンス教育の現状とその意識	単	1995年03月	武庫川女子大学紀要42巻97頁	小学校におけるダンス教育に携わる指導者を対象に、教員養成校でのダンス経験と指導者自身のダンスに対する意識を①ダンスの好嫌度別、②教員養成校時期でのダンス履修経験別、③ダンス授業、立案計画を可能にさせる要因から調査し、ダンス教育をどの様に捉えているかを探ってみた。
30. バーレッスンの基礎的研究	単	1991年03月	文部省科学助成報告書	本実験は、クラシックバレエの経験年数の違いによるバーレッスン時の生理的変化と形態、体構成、運動能力について比較調査した。
31. 女子大生の運動歴及び健康に関する	共	1990年03月	武庫川女子大学紀要vol1	本学学生を対象に運動経験と形態・体力の関係を検

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
<b>3 学術論文</b>				
る意識と形態・体力の関係第2報			38	討し、運動活動の影響及び意義について考察した。加えて学生の意識として、「運動の好き嫌い」「体力の有・無」「健康-不健康」を調査し、各意識別に形態・体力の関係を考察した。また形態・体力の動向とそれに対応する保健体育的観点からの対策の立案資料とするため、形態、体力の測定を行い10年前の結果と比較した。(pp. 149)
32. 脚支持に関与する要因について	共	1989年08月	舞踊学vol112別冊	北島、黛、林 舞踊は言うまでもなく身体活動による表現であり、踊り手に内在する意志、意図を、正確かつ印象深く表出するために、各種の身体支配能力を高めていくことが重要な事である。今回は、舞踊における基本的技術の中から脚支持の能力に焦点をおき、高く、かつ美しい姿勢で脚をあげたまま保持出来る能力は身体どの様な要因とかわりあいがあるのか。熟練者、未熟練者の2グループに分けた上で、形態、柔軟性、筋持久力、筋力の4要素10項目と、前方、側方、後方の3方向への脚上挙保持角度の分析から比較検討した。(pp. 10~pp. 11)
33. エアロビクスダンスのトレーニングが呼吸循環器機能及び体組成に及ぼす影響	共	1987年12月	体力科学vol36	目連、北島、田島、三谷、黛 全身持久性能力の評価として従来より最大酸素摂取量無酸素性代謝閾値(AT)が用いられそれらの効果を目的としたトレーニング方法としてランニングやペタリング等が多く用いられそれらの効果についての報告も多くみられる。しかしこれらのトレーニング方法は単調なものも多くかつ、敬遠される傾向にある。本研究では2ヶ月間エアロビクスダンスをトレーニング方法として呼吸循環器系および体組成にどのように影響するかを目的に調査した。(pp. 47 4)
34. エアロビクスダンスのトレーニング効果	共	1987年06月	デサント財団法人デサント科学報告書	黛、目連、横山、北島、田島、逢坂 本研究は、女子大生26名を被検者に、エアロビクスダンスを週3回2ヶ月間実施し、その前、中、後に形態・体構成、生理的機能、基礎運動能力を測定。そのトレーニング効果について報告した。(pp. 29 2~pp. 298)
35. 小学生の遊びと運動能力の関連性	単	1987年	教育学論説資料収録論文第8号	今回、子供達の生活を学校内と外に大きくわけ、それらの交遊関係や遊びの内容・量等から、運動能力とどの様な関連性があるのかを探ってみた。
<b>その他</b>				
<b>1. 学会ゲストスピーカー</b>				
1. 身体運動文化学会関西支部		2007年11月		心と身体の気付きージャイロキネシスー(関西大学において実施)
<b>2. 学会発表</b>				
1. 女子学生の健康状態に関する実態とメンタルヘルスの傾向	共	2011年8月	日本体育学会(第62回)	総合女子大学に所属する1回生の学生を対象として入学後の健康状態と、メンタルヘルスについて調査を実施し、新入生に対する健康支援の方向性を検討することを目的とした。被験者の健康状態の調査(健康診断時の所見や既往症、自覚症状、生活習慣)と、精神的健康パターン診断検査によるメンタルヘルスの傾向とを分析した。
2. スポーツ傷害の経験とメンタルヘルスとの関連	共	2010年9月	日本体育学会(第61回)	本研究は受傷経験が選手のメンタルヘルスに与える影響について、体育会系男女大学生130名を対象に高校時代の受傷時の身体・精神状態とリハビリテーション中の意識について調査したものの。
3. 地域に根ざした健康・体力づくり運動“フィットネスダンス”の制作とその身体活動量の有効性	共	2009年08月	日本体育学会(第60回)	北島見江、伊達万里子、田嶋恭江
4. スポーツ活動における受傷時の情動的反応の傾向について	共	2009年08月	日本体育学会(第61回)	伊達万里子、田中重宏、相澤徹、樫塚正一、北島見江、田嶋恭江、後藤佳奈
5. フィットネスダンスDVD制作発表とその運動強度	単	2008年	武庫川女子大学 高齢者栄養科学研究センター	高齢者の健康・体力づくり運動として考案したフィットネスダンスの運動強度を、高齢者と女子大学生を比較測定したものの。3曲を通した平均運動強度は高齢者にとっては約40%の負荷であった。
6. スポーツ傷害が心身に及ぼす影響	共	2008年	日本体育学会(第59回)	伊達万里子・五藤佳奈・北島見江・田嶋恭江 スポーツ活動時の傷害の実態調査とリハビリテーション時のストレスとの関連性を分析した。結果、ストレスの抵抗期にある選手には問題が認められず、疲ばい期・重度のレベルを示した選手には早期復帰を図るための心理的治療対応の必要性が示唆された。
7. 個人の認知的評価とブラシボー反応との関連	共	2007年09月	日本体育学会(第58回)	伊達万里子、樫塚正一、田嶋恭江、五藤佳奈
8. gyrokinesisのリラクゼーション効果	共	2006年08月	日本体育学会(第57回)	伊達万里子、田嶋恭江、網野央子、倉地博美 juliu hovath によって考案されたgyrokinesisの

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著書別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は学会等の名称	概要
<b>2. 学会発表</b>				
9. 新体操ジュニア選手のメンタルスキルの実状とパフォーマンス向上の試み	共	2006年08月	日本体育学会(第57回)	ラクゼーション効果を $\alpha$ 1波、 $\alpha$ 2波抽出法により熟練者・未熟練者別で比較。結果、熟練者はエクササイズ実施前・後ならびにエクササイズ中のレスト状態においても $\alpha$ 1・2波を検出。熟練者のラクゼーション効果は実施前・後に関わらず効果が発揮された。 伊達萬里子、樫塚正一、田嶋恭江、網野央子
10. 新体操ジュニア選手のメンタルスキルの実情とパフォーマンス向上の試み	共	2005年11月	日本体育学会(第56回)	伊達萬里子、樫塚正一、田嶋恭江、網野央子 MHP. 1の結果から、M女子大学附属中学生の選手は一般生徒と比較して精神的健康度は大きな問題点が認められなかったが、高校選手は特性不安も高い傾向にあり、一般生徒や中学選手よりも精神的健康度が顕著に低い傾向であることが判明した。又N女子大学附属の高校選手と比較した結果も同様の傾向を示した。
11. サーモグラフィーから見たGYROKINESISの身体的効果	共	2005年11月	日本体育学会(第56回)	網野央子、伊達萬里子、田嶋恭江、倉地博子
12. 週1回の運動実施で身体的効果は得られるか—中年女性におけるGYROKINESISの場合—	共	2005年09月	JAFAPフィットネスサミット	JAFAPフィットネスサミット2005にて第3回フィットネス指導者報告会にて一般優秀報告賞として報告
13. 首都圏ダンス教室に通う成人の日常生活と健康意識—大学教養講座に通う成人との比較から—	共	2005年03月	兵庫体育・スポーツ科学学会(第15回)	伊達萬里子、田嶋恭江
14. Pilates Methodにおける実施の有無とリラックス効果の関連性について	共	2005年03月	兵庫体育・スポーツ科学学会(第15回)	頭應智美・伊達萬里子・北島見江・網野央子 Pilates Methodのエクササイズを処方し、その効果について脳波含有率から検討を行った。結果、有意な $\alpha$ 波の上昇がみられ、リラックス状態が優位となり、セルフコントロール能力を高める効果を齎す事が示唆された。
15. チタンシールとキネシオテープの比較からみたブラシボー効果	共	2005年03月	兵庫体育・スポーツ科学学会(第15回)	伊達萬里子、樫塚正一、田嶋恭江、網野央子、頭應、三村寛一
16. 高齢者の日常生活と運動に関する健康意識	共	2004年09月		伊達萬里子、田嶋恭江 健康に関する意識についての実態調査を実施し、高齢者・成人女性間で分析を行った結果、運動実施については、高齢者の方が成人女性に比べて運動実施者が高かった。また、健康に関する意識については、高齢者の方が成人女子大生より身体の健康度の意識が高かった。
17. 中高年の日常生活と運動に関する健康意識—女子大生との比較から—	共	2004年09月	日本体育学会(大55回)	伊達萬里子、田嶋恭江
18. ジャイロトニックメソッドの3次元的解析	共	2001年05月		北島・保井・黛・目連 ダンサーのための早期リハビリを目的とした本ジャイロトニックメソッドについて、そのトレーニング特徴と至適運動強度を三次元による運動解析により実施。結果、上肢上腕部のARCH/CAUR; TWIST/PULLは上肢上腕の円弧がスムーズに描いていたが左右の差による歪がみられた。脚部SCISSORとFULLCIRCLEは股関節を中心とした前後の伸展屈曲ならびに回転運動であり、いずれも負荷別の最大可動域は約50%であった。
19. Gyrotonic Methodによるダンスパフォーマンスの効果	共	1999年12月		北島・黛・山崎・森田 Gyrotonic Methodが及ぼすパフォーマンス効果を検証した。結果、形態・体構成はスリム化に成功し、立位時の片足立上拳保持能力は身体各部位の関節可動の拡大に伴い、前方・側方の立上拳保持角度が上昇した。
20. 学習者からみた中学・高校におけるダンス学習の実態とその意識比較	共	1999年10月		真砂・北島 学習者からみた中学・高校各期のダンス授業の実態と、授業後のダンスに対する意識を調査。結果、ダンス授業は殆ど女子教員が担っているが、中学期での学習内容の充実度、指導者の熱心さ等が高校期に比べて低く、指導者自身の資質向上をはかる必要性が強く求められる。
21. 姫路市小学校教員におけるダンス教育の現状とその意識	単	1993年10月		小学校におけるダンス教育に携わる指導者を対象に、教員養成校でのダンス経験と指導者自身のダンスに対する意識を①ダンスの好嫌度別②教員養成校時期でのダンス履修経験別③ダンス授業立案計画を可能にさせる要因の3項目について調査し、ダンス教育をどの様に捉えているのかを探ってみた。
22. クラシックバレエにおけるバーレッションが身体諸機能に及ぼす影響	共	1991年10月		北島・黛、三谷 クラシックバレエのバーレッションが、日本人にとってどのような身体変化をもたらすのであるかは、現在のところ、非常に主観的、感覚的に頼るところが多く、バーレッションを総合的に分析したデータは極

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著書別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は学会等の名称	概要
<b>2. 学会発表</b>				
23. 女子学生の運動経験歴からみたライフスタイルと形態・体構成・運動能力に及ぼす影響	共	1991年10月		めて少ない。そこで今回は、形態、体構成の測定とバーレッスン時の生理的变化を、クラシックバレエの経験年数の違いから調査分析した。 北島、永田、田島、三谷、中野、黛、野村 我々が生活していく上で、運動経験が健康に関する種々の項目に、どの様に影響を及ぼすのかを検討してみた。結果、1) 運動・スポーツ経験者は、若年層から運動習慣や環境が良好のため、形態体構成運動能力の上位者が多かった。2) 食生活・健康管理面では、運動の未経験者が、運動を実施しない反面食事摂取の意識や睡眠などへの配慮が良好であった。
24. 一般女子学生の寒気、曝露の寒冷血管反応	共	1991年		三谷、北島、永田、目連、黛、田中、堀 寒冷曝露に伴い発現する寒冷血管反応は寒冷に対する馴化の程度や強さを、また、振動障害の有無の判定に活用されてきた。0℃の氷水中に手指を浸すこの方法ではほとんどの被検者に激痛を伴い、また日常生活行動の中では冷水曝露よりも、寒気曝露の機会が多く一般的であると考えられ、寒気曝露時の寒冷血管反応を観察する研究が増えてきた。我々も、寒冷に対する反応の運動効果、運動障害の観点から実験を行って来たが一般対象群の寒冷血管反応が広範囲に散布することから、平均年齢18.9才の健常な一般女子大学生173名を対象に5、6月中に環境温25℃で、-10℃の寒気中に手首から先を30分間曝露した際の中指末節背面の皮膚温を測定し寒気曝露時の寒冷血管反応の作成を試みた。
25. 青年女子の形態理想像とその問題点	共	1990年09月		黛、三谷、田島、北島、永田 近年、青年女子においては極めて強い痩身指向がみられる。そこで青年女子自身の形態に対する認識及び理想像を調査し、流行の痩せ指向並びに形態の理想像について体力面からみて問題はないかどうか検討した。
26. 脚支持に関与する要因について	共	1988年09月		北島、黛、林、徳家 舞踊は言うまでもなく身体活動による表現であり、踊り手に内在する意志、意図を、正確かつ印象深く表現するためには、各種の身体支配能力を高めていくことが重要な事である。今回は、舞踊における基本的技術の中から脚支持の能力に焦点をおき、高く、かつ美しい姿勢で脚をあげたまま保持出来る能力は身体の中のどの様な要因とかかわりあいがあるのか。熟練者、未熟練者の2グループに分けた上で、形態、柔軟性、筋持久力、筋力の4要素10項目と、前方、側方、後方の3方向への脚上挙保持角度の分析から比較検討した。
27. エアロビックダンスが呼吸循環器及び体組成に及ぼす影響	共	1987年10月		目連、北島、田島、三谷、黛 本研究では2ヵ月間エアロビックダンスをトレーニング方法として呼吸循環器系および体組成にどのように影響するかを目的に調査した。結果：ATにおいてはトレーニング実施前において7.43分であったがトレーニング中間期には、8.35分に増加しトレーニング終了後には9.53分であり有意な増加がみられた。また最大酸度摂取量においてもトレーニング前では2.001であったが、中間期には2.211と増加し終了時には2.131と有意な増加がみられた。
28. 皮下脂肪厚からの簡便な体脂肪含有量の子知式	共	1987年09月		黛、北島、田島、三谷、目連、辻田、堀 肥満は身体活動量の減少と摂取栄養の過剰傾向を伴う生活様式や食物環境の変化によって増加している。この肥満は高血圧症や糖尿病等の成人病の危険因子となっているので疾病の予防、健康の保持増進のために体脂肪含有量を測定する簡便な方法の確立が切望されている。そこで、本研究は体脂肪含有量の測定法として最も精度が高いと言われている人体密度法で体脂肪含有量を測定し合わせて身長、体重、皮下脂肪厚より体脂肪含有量を算出する予知式を求め、実験室以外でも比較的簡単に体脂肪含有量を測定する方法を考案した。
29. Aerobic Dances Exerciseが血液性状に及ぼす影響	共	1987年09月		三谷、北島、田島、目連、黛、田中、堀 今回、女子大生26名を被検者に週3回、1回60分間のエアロビックダンスを5月上旬から7月上旬の2か月間実施し、そのトレーニング前、中、後の3回、早朝空腹安静状態で肘正中静脈より採血して分析。エアロビックダンスの血液性状に及ぼす影響とエアロビックダンスを実施する上で血液性状の変化からみた留意点を検討した。
<b>3. 総説</b>				
1. HEALTH NETWORK	単	2007年5月	(社)日本エアロビック フィットネス協会 200	巻頭言 “革新的エクササイズで身体が生まれ変わる”

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著書別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は学会等の名称	概要
<b>3. 総説</b>				
			7 5月1日発行 巻頭言 p p 3	
<b>4. 芸術（建築模型等含む）・スポーツ分野の業績</b>				
1. 第21回バトントワーリング部定期公演		2013年12月	西宮市民会館アミティホール	クラブ副部長として定期公演の作品指導“VOICE”
2. 第45回ダンス部定期公演		2013年11月	武庫川女子大学上甲子園キャンパス甲子園会館	ダンス部部长として全体指導“zenshin”
3. 第44回ダンス部定期公演		2012年12月	芦屋ルナホール	ダンス部定期公演を部長として全体指導
4. 第20回バトントワーリング部定期公演		2012年12月	西宮市民会館アミティホール	クラブ副部長として定期公演作品指導“TIME”
5. 第43回ダンス部定期公演		2011年12月	芦屋ルナホール	ダンス部部长として定期公演の全体指導
6. 第19回バトントワーリング部定期公演		2011年12月	西宮市民会館アミティホール	クラブ副部長として定期公演作品指導“woman”
7. 第18回バトントワーリング部定期公演		2010年12月	西宮市民会館アミティホール	クラブ部長として定期公演全体の構成・作品指導“The Way to Love”
8. バトントワーリング部定期公演		2009年12月	西宮市民会館アミティホール	クラブ部長として定期公演の作品指導
9. 関西学生バトン・チア連盟バトンコンテスト		2008年07月	龍谷大学	フェスティバル部門グランプリ受賞作品指導
10. バトントワーリング部定期公演		2007年12月	西宮市民会館アミティホール	クラブ部長として定期公演全体の構成・作品指導
11. 関西学生バトン・チア連盟バトンコンテスト		2007年07月	龍谷大学	フェスティバル部門金賞およびグランプリ受賞作品作動
12. バトントワーリング部定期公演		2006年12月	西宮市民会館アミティホール	クラブ部長として定期公演全体の構成・作品指導“Dear..”
13. 関西学生バトン・チアコンテスト		2006年07月	龍谷大学	関西学生バトン・チアコンテストフェスティバル部門金賞受賞作品指導
14. 関西学生バトン・チア連盟主催バトン・チアコンテスト		2005年07月	龍谷大学	フェスティバル部門金賞およびグランプリ受賞作品指導
15. フィットネス・サミット2005		2005年		健康体力づくり事業財団賞「優秀報告賞」受賞 “週1回の運動実施で身体的効果は得られるか-中年女性を対象とした場合-”
16. バトントワーリング部定期公演		2004年12月	西宮市民会館アミティホール	クラブ部長として定期公演に関しての全体を指揮
17. 関西学生バトン・チアコンテスト		2004年07月	龍谷大学	クラブ部長として、バトンの部金賞。個人バトンの部最上級グランプリ受賞。
18. 在外研修のため不在				
<b>5. 報告発表・翻訳・編集・座談会・討論・発表等</b>				
1. 大学体育授業におけるボディコンディショニングについて Gyrokinesis/Gyrotonicメソッドについて	単	2013年12月	the university physical education and sports 大学体育N098	大学授業として本学の短期大学部カリキュラムに導入した経緯に加え、本メソッドで得られる身体的効果(表面皮膚温の向上効果など)が得られた内容。
2. 高齢者栄養科学研究センターフィットネスダンス3作品のCDおよびDVDを制作それぞれ「ふるさと燦燦」「西宮音頭」「レッツヘルシー西宮」	単	2009年	武庫川女子大学 高齢者栄養科学研究所	フィットネスダンス3作品「ふるさと燦燦」「西宮音頭」「レッツヘルシー西宮」のCDおよびDVDの制作発表
3. 読売ファミリー京滋版ーヘルス&ビューティーコーナー「夏太り」ってご存知ですか?において代謝をよくする体操を紹介	単	2008年	読売ファミリー京滋版	読売ファミリー京滋版においてーヘルス&ビューティーコーナー「夏太り」ってご存知ですか?のタイトルで代謝を良くする体操としてGYROKINESISを紹介した
4. 「へるすあっぷ21」12月号にて、“ジャイロキネシスのマッサージ効果”掲載株式会社法研(発行元)	単	2007年	「へるすあっぷ21」株式会社法研(発行元)	健康情報誌「へるすあっぷ21」12月号にて、“ジャイロキネシスのマッサージ効果”を掲載
5. 美ボディを手に入れようフジサンケイリビング新聞社シティリビング掲載	単	2006年	フジサンケイリビング新聞社	美ボディを手に入れようというテーマでGYROKINESISを紹介
6. AFC(aerobic fitness council)PRESSエアロビックフィットネスの現場で働く人たちのための情報誌リレーエッセイ“今、私を熱くするもの”	単	2006年	AFC(aerobic fitness council)PRESS 日本フィットネス協会	AFC(aerobic fitness council)PRESSエアロビックフィットネスの現場で働く人たちのための情報誌においてリレーエッセイとして“今、私を熱くするもの”のタイトルで執筆
7. what'sジャイロキネシス 上 “イメージと呼吸が大切姿勢改善「アメリカ流ヨガ」”読売新聞 夕刊掲載	単	2005年	読売新聞夕刊掲載	what'sジャイロキネシスの3回紹介中一回目として“イメージと呼吸が大切姿勢改善「アメリカ流ヨガ」”を執筆
8. what'sジャイロキネシス 中	単	2005年	読売新聞 夕刊掲載	what'sジャイロキネシスの3回紹介の2回目として



研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著書別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は学会等の名称	概要
<b>5. 報告発表・翻訳・編集・座談会・討論・発表等</b>				
“体の中心（コア）を鍛える腹筋鍛えて腰痛解消”丸める反るねじる女性が注目アメリカ流ヨガジャイロキネシスタ刊掲載				“体の中心（コア）を鍛える腹筋鍛えて腰痛解消”丸める反るねじる女性が注目アメリカ流ヨガジャイロキネシスを執筆
9. HEALTH NET WORK p6-172005 11月号 日本エアロビックフィットネス協会週1回の運動実施で身体的効果は得られるか-中年女性を対象としたGYROKINESISの場合-	単	2005年	HEALTH NET WORK 日本フィットネス協会	日本エアロビックフィットネス協会雑誌において、J A F Aフィットネスサミット2005にて健康・体力づくり財団賞を受賞した“週1回の運動実施で身体的効果は得られるか-中年女性を対象としたGYROKINESISの場合-”を執筆
10. what's ジャイロキネシス 下 “キャットバック 猫のポーズで代謝アップ” 読売新聞夕刊掲載 11/25	単	2005年	読売新聞 夕刊掲載 11/25	what's ジャイロキネシスの3回紹介中3回目として“キャットバック 猫のポーズで代謝アップ”を執筆
<b>6. 研究費の取得状況</b>				

学会及び社会における活動等

年月日	事項
1. 2015年8月	平成27年度小学校体育担当者研修会にかかる実技指導「授業に役立つ表現運動の実践」
2. 2015年5月	平成27年度西宮市立体育連合体育大会 演技(ダンス)にかかる実技指導研修会講師
3. 2014年8月	平成26年度奈良市教職員研修会講座(3) 講師 奈良市教育委員会教育支援課主催 奈良市保健体育指導者に対しリズムダンス・表現ダンスの2領域の指導法講師を務める
4. 2014年8月	平成26年度体育科教育研修講座(3) 講師 尼崎市立教育総合センター 尼崎市保健体育指導者を対象にリズムダンスの指導法の講師を務める
5. 2014年7月	雲雀ヶ丘学園高等学校模擬授業講師 雲雀ヶ丘学園中学校・高等学校主催 雲雀ヶ丘高校生全生徒の中から受講希望者に対し授業形式で指導
6. 2014年6月	2014「スポーツクラブ武庫女」講師 武庫川女子大学健康・スポーツ科学科主催 広く一般市民対象に「体を変えるジャイロトニック」担当講師
7. 2014年5月	朝日放送「キャスト」出演 朝日放送主催 ジャイロキネシスエクササイズを依頼により紹介
8. 2014年3月	第2回公開シンポジウム「栄養と健康のサイエンス」武庫川女子大学栄養科学研究所主催 地域高齢者対象にストレッチ運動の紹介と体力づくり運動教室での体力測定結果を発表
9. 2013年8月	体育科教育研修講座(3)～講師 演題人流れの動きの体験～ 尼崎教育総合センター ダンスの必須化に伴いダンス指導における指導者の資質向上に向け理論と実践講師を務める
10. 2013年5月	2013 食博覧会においての実技指導講師 「ジャイロキネシスエクササイズによる姿勢改善」指導
11. 2013年5月	体育科教育研修講座(3)講師 演題 体育科教育研修講座 演題人流れの動きの体験～新聞紙になり切ろう 尼崎教育総合センター主催 ダンス必修化に伴いダンス指導を実施
12. 2013年2月	第一回公開シンポジウム「栄養と健康のサイエンス」地域活動紹介 武庫川女子大学栄養科学研究所主催
13. 2013年10月	ピンクリボンスマイルウォーク 2013準備運動指導 日本対がん協会 10キロ・5キロウォーク実施の一般市民にたいし準備運動指導
14. 2012年9月	「知っとダンス」、「とよなかの夢列車、今発進！～40万人を乗せて～」制作披露とその指導 豊中市政策企画部都市活力創造室主催 豊中市第6回わくわくフェスタにて健康・体力づくり運動を披露
15. 2012年9月	「知っとダンス」、「とよなかの夢列車、今発進！40万人を乗せて～制作披露 豊中市第3政策企画部都市活力創造室主催 豊中秋の交通安全運動フェアにて健康・体力づくり運動を披露
16. 2012年9月	「知っとダンス」、「豊中の夢列車、今発進！～39万人を乗せて～制作披露 豊中市政策企画部 都市活力創造室主催 豊中キッズ防災フェスティバルにおいてオリジナル健康・体力づくり運動を披露運動を制作し
17. 2012年9月	西宮市生涯学習大学「宮水学園」講座講師 演題元気で暮らす為の運動法「生き生き健康づくり」西宮市大学・生涯学習推進課主催 宮水学園受験生対象に講演を行った。
18. 2012年8月	平成24年度大学体育指導者全国大会実技指導講師 大学体育連合主催 体育連合研修会参加者にジャイロキネシス指導を実施した
19. 2012年2月	公開シンポジウム 武庫川女子大学女子大学高齢者栄養科学センター主催 高齢者フィットネスダンスオリジナル 365歩のマーチを披露
20. 2012年12月	JAF A ADI資格認定講座講師 「ジャイロトニック」 2日間ワークショップ 日本フィットネス協会会員継続認定単位取得講座を実施。
21. 2012年11月	第32回研究発表会「武道・ダンスの指導の充実」講演講師 ダンスの指導実践～今日からトライ！10秒デッサン～を指導 阪神地区中学校教育研究会保健体育部会主催 阪神地区の保健体育中学校教員を対象に公開講座を実施
22. 2011年9月	日本体育連合夏期研修会講師 日本体育連合近畿支部主催 日本体育連合会員対象にジャイロトニックメソッドの理論と実技講習会講師を務めた。
23. 2011年8月	体育科教育研修講座(2) 中学校保健体育(ダンス) 研修会 尼崎教育総合センター主催 演題「授業に役立つダンス学習」の実技講師を務めた
24. 2011年3月	第5回からだセミナー 心とからだのリフレッシュセミナー アステックKOBE(神戸市男女共同参画センター)主催 神戸市民を対象にジャイロキネシスで健康づくり運動を実施した。
25. 2011年2月	校内授業研究会の助言指導 尼崎市立塚口中学校主催 ダンス授業における助言指導を行った。
26. 2011年1月	阪神つながり交流祭2011～園田学園大学～大学×地域=新たなる風！ 兵庫県阪神南県民局主催 兵庫県民対象に実技指導講師を務めた。
27. 2010年8月	西宮生涯学習大学「宮水学園」特別講座講師 西宮市大学・生涯学習推進課主催 オリジナルフィット

学会及び社会における活動等

年月日	事項
28. 2010年6月	ネスダンスの実技指導を実施した。
29. 2010年4月	平成22年度鳴松会教養講座講師 武庫川女子大学鳴松会主催 「ジャイロキネシスー健康美を求めて」講師を務めた
30. 2010年2月	Jafa FORUM 2010 IN KANSAI講座講師 日本フィットネス協会主催 フィットネス指導者対象にジャイロキネシス指導講師を務めた
31. 2010年12月	公開シンポジウム「高齢者の栄養と健康のサイエンスー高齢者のフィットネスー」高齢者栄養科学研究センター主催 「たのしいフィットネスダンスエクササイズ」制作発表
32. 2009年7月	臨時特別研修(中学校保健体育指導(ダンス)研究会)講師 尼崎市立教育総合センター主催 中学校教員に役に立つダンス学習のダンス指導講師を務めた
33. 2009年5月	公開講座「GYROKINEISI」武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 一般市民対象に身体調整法のgyrokinesis公開講座を実施した
34. 2009年3月	西宮市鳴尾地区において「フィットネスダンスで健康・体力づくり！」高齢者栄養科学研究センター主催 西宮市民対象にフィットネスダンス3曲実技指導を実施した。
35. 2009年3月	公開シンポジウム「西宮市民のためのフィットネスダンスDVD制作発表とその運動強度」高齢者栄養科学研究センター主催 西宮市民に健康体力づくりの運動法としてのフィットネスダンス3曲のDVDを制作披露した。
36. 2009年12月	公開講座「GYROKINEISI」武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 一般市民対象に身体調整法のgyrokinesis公開講座を実施した
37. 2009年11月	平成20年度健康運動指導士講習会講師 財団法人健康・体力づくり事業財団主催 日本健康運動指導士を対象にエアロビックダンス実技研修会講師を務めた。
38. 2009年10月	健康運動実践指導者認定実技テスト試験管 健康・体力づくり財団 健康運動実践指導者認定実技テスト試験管を務めた
39. 2009年10月	「フィットネスダンスin武庫川」主宰 日本フィットネス協会助成 一般市民並びにフィットネス指導者を対象にフィットネスダンスフェスティバルを開催した。
40. 2009年1月	MBSテレビ「ちちんぷいぷい」にてGYROKINEISIエクササイズを紹介 MBSテレビ主催 MBSテレビにおいてGYROKINEISIエクササイズを依頼により紹介
41. 2008年9月	鳴松会地域懇談会講師 武庫川女子大学鳴松会主催 大学卒業生を対象とした地域懇談会での講演会講師を務めた。
42. 2008年9月	西宮市スポーツ指導者養成講習会講師 西宮市教育委員会スポーツ振興財団主催 西宮市スポーツリーダーを対象に健康講座講師を務めた。
43. 2008年7月	公開講座「GYROKINEISI」武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 一般市民対象に身体調整法のgyrokinesis公開講座を実施した
44. 2008年6月	「夏太りってご存知ですか？」代謝を良くする運動執筆 読売ファミリー京滋版 読売新聞購読者の為の健康づくり運動を依頼により執筆
45. 2008年3月	公開講座「GYROKINEISI」武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 一般市民対象に身体調整法のgyrokinesis公開講座を実施した
46. 2008年2月	高齢者栄養科学研究センター公開シンポジウム 「フィットネスダンス公開発表」 高齢者栄養科学研究センター主催 西宮市民を対象に健康・体力づくり運動法としてのフィットネスダンス3曲の制作発表を実施した。
47. 2008年2月	ボランティア鳴尾会全体研修会講師「心と体の気付き～体を若く保つには～」ボランティア鳴尾会主催 西宮市民対象に健康づくりのための運動法の講演講師を務めた
48. 2008年2月	総合学習(健康・教養講座)講師 尼崎総合老人センター主催 尼崎市在住の高齢者対象にフィットネスダンスを指導した。
49. 2008年12月	平成20年度健康運動指導士講習会講師 財団法人健康・体力づくり事業財団主催 日本健康運動指導士を対象に研修会講師を務めた。
50. 2008年1月	公開講座「GYROKINEISI」武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 一般市民対象に身体調整法のgyrokinesis公開講座を実施した
51. 2007年9月	平成19年度西宮市スポーツ指導者養成講習会講師 体力向上のための効果的なエアロビック運動 西宮市スポーツ振興事業財団主催 西宮市スポーツリーダーを対象に健康講座講師を務めた。
52. 2007年7月	ダンス指導者養成講座主催講師 「ダンス授業の円滑な進め方」 健康・スポーツ学科主催 中・高教員並びに一般ダンス指導者を対象にダンス公開講座を実施した
53. 2007年4月	「健康フェスタin武庫川2007」運動指導 武庫川女子大学高齢者栄養科学研究センター主催 西宮市在住の高齢者対象に健康・体力づくり運動の指導を実施した。
54. 2007年3月	フィットネスダンスフェスティバル in 尼崎主宰 フィットネスダンスフェスティバルin尼崎 一般市民を対象に健康・体力づくり運動であるフィットネスダンスフェスティバルを主宰 日本フィットネス協会助成事業
55. 2007年3月	健康日本21「最新のジャイロキネシス運動で身体のゆがみとこりを解消！」講師 スポーツクラブ21 瓦林小学校主催 健康日本21スポーツクラブ21における実技講師を務めた。
56. 2007年3月	jafa forum2007講師 「心と体の新しい発見GYROKINEISI」日本フィットネス協会主催 フィットネス業界指導者を対象に身体調整法gyrokinesis実技研修会講師を務めた
57. 2007年2月	運動指導講師「GYROKINEISI」尼崎高齢者生きがい促進協会主催 尼崎市在住の高齢者を対象に健康づくりのための運動療法研修会講師を務めた。
58. 2007年2月	運動指導講師「GYROKINEISI」尼崎高齢者生きがい促進協会主催 尼崎市在住の高齢者を対象に健康づくりのための運動療法研修会講師を務めた。
59. 2007年12月	平成19年度特定保健指導者研修会講師 「身体活動・運動に関する保健指導」社団法人兵庫県栄養士会主催 兵庫県栄養士を対象に健康づくりのための運動療法を研修会講師を務めた。
60. 2007年12月	身体運動文化学会公開講座研修会講師 日本体育学会大阪支部主催 身体運動文化学会公開講座ゲストスピーカーとして講師を務めた。
61. 2007年11月	健康運動実践指導士講習会講師 「心と体のリラクゼーション-GYROKINEISI-」NPO法人日本健康運動指導士兵庫支部主催 健康運動指導士を対象に研修会講師を務めた

学会及び社会における活動等

年月日	事項
61. 2007年11月	健康運動実践指導者認定実技テスト試験管 健康・体力づくり財団主催 健康運動実践指導者認定テスト実技試験管を務めた
62. 2007年10月	平成19年度西宮市スポーツ指導者養成講習会講師 姿勢改善のためのエクササイズ 西宮市スポーツ振興事業財団主催 西宮市スポーツリーダーを対象に健康講座講師を務めた。
63. 2006年9月	西宮市スポーツ指導者養成講習会講師「フィットネス1」 西宮市教育委員会主催 西宮市スポーツリーダーを対象に健康講座講師を務めた
64. 2006年9月	西宮市スポーツ指導者養成講習会講師「フィットネス2」 西宮市教育委員会主催 西宮市スポーツリーダーを対象に健康講座講師を務めた
65. 2006年9月	2006スポーツの町尼崎フェスティバル体操フィットネス講師 尼崎スポーツ振興財団主催 尼崎市民を対象に健康講座講師を務めた
66. 2006年7月	公開講座「GYROKINEISI」 武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 一般市民対象に身体調整法のgyrokinesis公開講座を実施した。
67. 2006年6月	エイムセッション2006講師 「心と体のリラクゼーション」 エイム株式会社 フィットネス指導者を対象にボディケアの講習会講師を務めた。
68. 2006年5月	マインドボディフィットネス2005in OSAKA講師 セルフメディケーションから大切な自分・そして多くの方のために～ トータルフィットネス(株) 主催 フィットネス指導者を対象にボディケアの講習会講師を務めた
69. 2006年3月	平成17年度スポーツリーダー認定養成講座講師 芦屋市教育委員会主催 芦屋市スポーツリーダーを対象に健康講座講習会講師を務めた
70. 2006年12月	公開講座「gyrokinesis」武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 一般市民対象に身体調整法のgyrokinesisエクササイズの講習会を実施した
71. 2006年11月	健康運動実践指導者認定実技テスト試験管 健康・体力づくり財団 健康運動実践指導者認定実技テスト試験管を務めた
72. 2006年11月	西宮市健康教室 「からだところのスリム教室」講師 西宮保健所保健サービス課 西宮市民を対象に健康実技講師を務めた
73. 2006年11月	NPO法人日本健康運動指導士研修会講師 NPO法人日本健康運動指導士兵庫支部主催 日本健康運動指導士を対象に研修会講師を務めた。
74. 2006年10月	AFC (aerobic fitness council)PRESSエアロビックフィットネスの現場で働く人たちのための情報誌リレーエッセイ「今、私を熱くするもの」執筆 日本フィットネス協会 フィットネス業界情報誌に今トレンドな健康法の紹介を依頼による執筆
75. 2004年8月	平成16年度ダンス教育指導者養成講座「心と体をほぐすリズムダンス・表現指導」 武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 中・高教員を対象にダンス講習会講師を務めた
76. 2004年6月	姫路市小学校表現実技研修会講師「運動会に向けての作品づくりと評価のあり方」 姫路市教育委員会主催 姫路市小学校教員を対象に運動会ダンス実技研修会講師を務めた
77. 2004年3月	公開講座～21世紀に羽ばたく舞踊～ダンサーのためのボディコンディショニング講師 武庫川女子大学健康・スポーツ科学科主催 中・高教員を対象にダンス公開講座を主宰した
78. 2004年12月	公開講座「gyrokinesis」武庫川女子大学健康・スポーツ学科主催 一般市民対象に身体調整法のgyrokinesisエクササイズの講習会を実施した
79. 2002年6月	表現遊び講習会講師 「発想豊かな運動遊びをめざして」 神戸市立滝の茶屋保育園 神戸市立保育園保母を対象に表現遊び講習会講師を務めた
80. 2001年8月	兵庫県私立幼稚園夏期実技研修会講師「運動会の演技としてのリズム(表現)運動」 兵庫県私立幼稚園協会主催 兵庫県私立幼稚園教諭を対象に表現運動実技講習会講師を務めた
81. 2000年8月	兵庫県私立幼稚園夏期実技研修会講師「運動会の演技としてのリズム(表現)運動」 兵庫県私立幼稚園協会主催 兵庫県私立幼稚園教諭を対象に表現運動実技講習会講師を務めた
82. 2000年6月	姫路市小学校表現実技研修会講師「身体を動かすことの楽しさを味わう表現運動」 姫路市教育委員会主催 姫路市小学校教員を対象に運動会用ダンス研修会講師を務めた
83. 1998年7月	すくすくセミナー講演&シンポジウム講師 小児肥満対象事業「親子でできる楽しい運動」 大阪環境保健局主催 小児肥満児を抱える家族者を対象に親子でできる楽しい運動の講演講師を務めた
84. 1998年3月	すくすくセミナー講演&シンポジウム講師 小児肥満対象事業「親子でできる楽しい運動」 大阪環境保健局主催 小児肥満児を抱える家族者を対象に親子でできる楽しい運動の講演講師を務めた
85. 1997年11月	文部科学大臣民定公認水泳C級コーチ研究会講師「選手の表現力育成について」財団法人日本水泳連盟主催 日本代表水泳選手を対象にシンクロナイズドスイミングにおける表現力の育成についての講演講師を務めた
86. 1996年11月	運動遊び研究会講師「幼児が十分に楽しんで体を動かす環境を探る」 神戸市教育委員会主催 神戸市幼稚園教諭を対象に運動遊び研究会の講師を務めた
87. 1993年7月	第1回ダンス公開講座「ダンス夏期大学」主催・講師[DANCE&RHYTHM] 武庫川女子大学健康スポーツ学科主催 中・高教員並びに一般ダンス指導者を対象にダンス公開講座を実施した
88. 1993年6月	姫路市小学校体育研究会一運動会演技に活かせる実技指導一講師 姫路市教育委員会主催 姫路市小学校教員を多少とした運動会用ダンス講習会講師を務めた
89. 1992年9月	こうべ長寿際開会式「ゆうゆう体操」指導講師 神戸市民生局高齢者福祉部高齢福祉課主催 神戸市民高齢者を対象にゆうゆう体操指導の講師を務めた
90. 1992年12月	神戸婦人大学 生涯スポーツ学科エアロビクス講師 神戸婦人大学主催 神戸婦人大学2年生を対象にエアロビクス運動講師を務めた
91. 1991年6月	姫路市小学校体育研究会一運動会演技に活かせる実技指導一講師 姫路市教育委員会主催 姫路市小学校教員を多少とした運動会用ダンス講習会講師を務めた
92. 1991年3月	兵庫県体操協会審判講習会講師 兵庫県体操協会主催 兵庫県内審判有資格者を対象にボディワークの講習会講師を務めた
93. 1990年8月	姫路市小学校体育研究会一運動会演技に活かせる実技指導一講師 姫路市教育委員会 姫路市小学校教員を対象とした運動会用ダンス実技研修会講師を務めた
94. 1990年3月	兵庫県体操協会審判講習会講師 兵庫県体操協会 兵庫県内審判有資格者を対象に「動きづくり」の講

学会及び社会における活動等

年月日	事項
95. 1989年7月	習会講師を務めた 姫路市中学校ダンス研修会一学校ダンス(リズム)運動の進行を図る指導者の資質向上 委員会主催 姫路市中学校教員を対象とした運動会用ダンス実技研修会講師を務めた
96. 1988年6月	姫路市小学校体育研究会一運動会演技に活かせる実技指導一講師 姫路教育委員会 教員を対象とした運動会用ダンス実技研修会講師を務めた
97. 1988年3月	加古川教育委員会主催“加古川っ子体操”制作発表 主催 加古川教育委員会 加古川市の児童の健康 体力づくり運動を依頼により制作した。 日本体力医学会 日本舞踊学会 日本体育学会