

## 若手研究者コラムリレー

### 泉 彩夏 (いずみ あやか)



#### プロフィール

鳴門教育大学大学院 講師  
日本体育・スポーツ・健康学会の専門領域: 保健領域  
熊本県生まれ

佐賀大学大学院 教育学部 教育学研究科教科教育専攻  
保健体育専修 修士課程 修了  
筑波大学大学院 人間総合科学研究科 体育科学専攻  
博士後期課程 修了



#### わたしの研究

##### 学校保健学 あなたの元気はどこから？

みなさんは、いわゆる「サザエさん症候群」や、「ブルーマンデー」といわれているものをご存知でしょうか。休み明けに憂鬱な気分になったり、学校・仕事にいきたくないなあと思うアレです。その現象は、本当に休み明けだから起こっているのか？なぜ起こるのか？長期休み明けはどうなのか？を子供たちを対象に研究しようとしています。

現在の先行知見によれば、睡眠のリズムが休日にずれることが影響している可能性が考えられるのですが、子どもの場合、とりわけ夏休み等の長い休み期間は、社会経済的要因(貧困など)や友人とのかわりの減少、運動量の減少といった要因も絡んでいるのではないかとされていますが、調査介入の難しさからか、なかなか明確なものはありません。

また夏休みは、かつて夏の暑さの中で学習することの不合理さや当時の日本の主産業であった農業の手伝いなどのために、制定されたという説もあります。(諸説あり)

しかし、学校に冷房が導入され、人々の働き方も多様化した現在、この“夏休み”の意義は何なのか？単にパフォーマンスが落ち、休みが終わってほしくない憂鬱にならないためには？むしろ一度、憂鬱になってそれを克服する過程に意味があるのか？私の研究人生で明らかにできればいいなと思っています。

#### 島にある大学：鳴門教育大学

2022年度から鳴門教育大学に赴任しました。鳴門教育大学は、島の中にある大学で歩けば海にたどり着きます。そのため、授業カリキュラムにも水辺野外活動(遠泳やカヌー等)が組み込まれており、夏は補助要員としてよく海に出ます。ようやく博士論文を書き終えたので、研究を進めるとともに、船舶免許を取って、舟を運転できるようになるようとしています。

また、最近は鳴門教育大学をアピールすべく、某SNSを開始することになり、現在週1回動画を作成し、更新をしています。学生さんに指導を受けながら、動画を作成するスキルを向上させています。研究・教育との両立は大変ですが、何かの役に立たせたいと思います。



NARUKYOHOTAI\_1981



#### 日本体育・スポーツ・健康学会 若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育・スポーツ・健康学会若手の会が発足しました！→ メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPq5fY3kcB5q2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メーリングリストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

[taikugakkaiwakate@gmail.com](mailto:taikugakkaiwakate@gmail.com)

