

教員名 北村 裕美、関 和俊

企画名 いきいき健康づくり研修会

地域活性化型
自治体・国

活動の様子



企画・活動概要

学生が主体的に、神戸市西区住民に対して、健康づくりに関する運動指導を提供。
実施場所は、区民センター(最寄り駅:西神中央駅)1回、本学1回の計2回実施。

経緯・背景・目的

経緯・背景:

神戸市西区健康福祉課との連携事業の一環として、本学科では、主に西区内の中高齢者の自主活動グループなどに対して、健康づくり事業を継続的に展開している。本企画もその一部として、学生を中心として、事業を展開した。

目的:

地域住民の健康づくり活動支援

取り組む課題

- ①これまで本学科で学んできた運動指導やコミュニケーション技法の実践演習
- ②地域住民の健康意識や健康に関するニーズ調査
- ③地域住民の社会参加促進

本学(学生)の役割

各回15~20名程度の参加者(年齢層60~70代)で90分間の健康づくり講習会を実施した。
学生が指導者となり、頭の体操・ストレッチ・コグニサイズ・足踏みラダー(認知症予防体操)を行った。
(* 教員による健康講話も実施した。)
(* 各会終了後には、「今回も楽しく参加することができました」、「初めての参加で不安があったが、学生さんから声をかけていただくなど和やかな雰囲気よかった」などと感想をいただいている。

活動結果・成果・学生が成長した点・学生が身につけた能力

成長・身につけた能力:

- ① 人前で話すプレゼンテーション能力
- ② 運動指導を通して、指導力
- ③ 臨機応変に対応したコミュニケーション能力

気づき:

- ① 運動指導を実体験を通して、指導時の声のかけ方や間の取り方など
- ② コミュニケーションの取り方

の重要性

指導教員および関係者の紹介

指導教員

- ①人間社会学部 人間健康学科 准教授:北村 裕美
専門:健康科学、体力医学
- ②人間社会学部 人間健康学科 准教授:関 和俊
専門:運動生理学、運動処方