

教員名

北村 裕美、関 和俊

企画名 学園都市住民の健康づくり研修会

地域活性化型
企業

活動の様子



企画・活動概要

学生が主体的に、学園都市住民に対して、健康づくりに関する講習会を、4回シリーズの内容にて提供。
実施場所は、神戸YMCAウエルネスセンター（最寄り駅：学園都市駅）にて実施。

経緯・背景・目的

経緯・背景：

神戸YMCAウエルネスセンターとの連携事業の一環として、今年度より健康教室のシリーズ企画を実施（次年度以降も開催予定）。

学園都市地域でも高齢化が進み、独居の方も増えていく傾向にある。健康寿命の延伸には栄養・運動だけでなく、社会参加による地域とのつながりが重要である。特に男性で独居になる場合、ほぼ地域の中でのつながりがなく、引きこもりがちになり、孤独死のリスクも大きくなると推測される。

目的：

上記の状況の中で、この講習会をきっかけとして、YMCAや地域の大学とつながりを持ち、地域の中で中高年者が孤立しないよう、つながりを創出することを目的とする。

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学園都市住民の健康意識や健康に関するニーズ調査
- ③学園都市住民の社会参加促進

本学(学生)の役割

各回6～10名の参加者（年齢層60～80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（認知症予防体操）などを行った。

（* 教員による健康講話も実施した。）

（* 各会終了後には、「また次回も参加したい」、「学生さんと一緒に運動できることがうれしい」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

活動結果：

日時：2019年11月14日・21日・28日、12月5日（いずれも木曜日）

午前10時～午前11時30分（休憩を含む90分間）

活動場所：神戸YMCAウエルネスセンター学園都市3階多目的ホール

活動内容：①コミュニケーションワーク、②コグニサイズ、③スクエアステップなどを実施。

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

成果：

自治会や婦人会などのグループ活動をしていない方が参加されており、本講習会を通して、住民間での交友関係づくりの一助となった。

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