

今年度テーマは、『“with コロナ”の体力保持・増進』

奈良女子大学では、奈良県ならびに市町村が推進する「健康なら 21計画」と連携して、身体運動を通じて「健康づくりによる地域の活性化」に貢献することを目的に、「健康なら Step アップ事業」を平成 15 年度から立ち上げ、幼児から高齢者まで様々な世代を対象とした運動プログラムの開発や、それらの普及にかかわる指導者の育成を課題としてきました。これらの課題を達成する活動の一つとして「フォローアップ研修会」を開催し、高齢者の体力維持に焦点をあてた「ステップアップ体操（奈良女子大学作成）」を代表とする各種運動プログラムの開発・啓蒙や、地域の運動指導者や指導リーダーのスキルアップや情報交換をはかる場を提供しています。 **運動指導に携わっておられる新規会員を随時募集しています。事前申し込み不要ですので、研修会当日にお気軽にご参加ください。**

第 3 回 フォローアップ研修会 9 月 19 日（土） **中止決定**

秋暑の候、いかがお過ごしでしょうか。 長らく拝顔を得られず、寂しい限りです。各地域で、お元気に心身の健康維持増進に努めておられることと拝察しております。

さて、今年度の研修会を当初、情勢を鑑みて、後ろ倒しに計画しておりましたが、本学の「新型コロナウイルス感染症に係る行動指標」において、イベント実施や学外者の入構が認められておりません。 とても残念ですが、第 3 回の開催についても、この度、中止を決定いたしました。

第 1 回 6 月 13 日（土） 中止
第 2 回 6 月 27 日（土） 中止
第 3 回 9 月 19 日（土） 今回中止

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

- 第 4 回 11 月 21 日（土） 奈良体育学会共催公開講座シンポジウム：  
『新型コロナウイルス感染状況と体育・スポーツを考える(仮)』
- 第 5 回 2021 年 2 月 6 日（土） 講演『“with コロナ”の体力保持・増進(仮)』  
実技『奈良女作成ウォーキングマップを歩く(仮)』

行動と知性を支え、  
健康を創るスポーツ科学



ホームページにも今後、フォローアップ研修会を対象とした内容を掲載していく計画をしております。

ホームページの URL:

[http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports\\_science/index.html](http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports_science/index.html)

検索キーワードは、

「奈良女」「スポーツ健康科学」

お問い合わせ：奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21Step アップ事業」