

令和6年度 奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業
今年度テーマは、『こころとからだで「ひろがる・スポーツ」』

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、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、お気軽にご参加ください。

公開講座 第3回フォローアップ研修会

平成 15 年(2003 年)にスタートした本事業は、奈良県や奈良市を中心として連携し、運動・健康を取り巻く今日的問題と向き合ってきました。コミュニケーションの喜びとスポーツ・運動の価値を理論と実践を通して発信し、様々な世代を対象とした運動プログラムを提供し、それらの普及を各地域の運動指導者様とともに推進してまいりました。また同時に、本学学生に対して健康づくりの担い手となるべく教育的目的を包含して事業に取り組んでまいりました。この度、本事業をふり返って、フォローアップ研修会メンバー様に「地域連携運動演習」受講学生が参加者様にインタビューに伺いました。当日は、参加者のみなさまの声を学生が発表いたします。どうぞご参集いただき、今後の展望を語り合いましょう。第 2 部ではゲスト講師による講演と実技です。ふるってご参加ください。

2025 年 2月 15 日(土) 13:00~16:10

受付 12:30~ 奈良女子大学 大学会館(生協食堂の棟) 2 階 大集会室

第1部 シンポジウム:

13:05~ 「地域で運動指導をする市民の語りにみる地域貢献の姿」

発表 奈良女子大学「地域連携運動演習」受講学生

14:10~ 事業成果報告「健康なら21Step アップ事業 22年のあゆみ」

星野 聡子(奈良女子大学)

14:25~ 質疑応答・参加者のみなさまとの対話

< 14:45~ 休 憩 >

14:55~

第 2 部 講義「地域活性化と人々の健康づくりを支える運動指導の実践」

実技「アクティブエイジングを目指す低強度トレーニング」

常行 泰子氏(神戸市立外国語大学)

※ 軽い運動ができる服装でお越しください。上靴は不要です。

奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21Step アップ事業」

奈良女子大学 生活環境学部 心身健康学科 スポーツ健康科学コース

問い合わせ先 星野聡子:satoko@cc.nara-wu.ac.jp 電話ファックス 0742-20-3350

石坂友司:yishizaka@cc.nara-wu.ac.jp 電話ファックス 0742-20-3347

