

令和8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「拓く・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。今年度の研修会は3回実施いたします。

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。

第1回フォローアップ研修会

新緑が爽やかな風にゆられる 美しい季節を迎えました。お元気でお過ごしでしょうか。

今年度は、第1回5月30日(土)、第2回11月頃 奈良体育学会合同シンポジウム、第3回2月13日(土)の3回の開催を予定しています。

第1回フォローアップ研修会では、前半には恒例の「体力測定(形態計測を含む)」を実施します。毎年この測定会を楽しみに、多くの会員様に参集いただいております。後半の部では、「モルック」というニュースポーツのご紹介をします。的当てと、計算と、時の運を楽しみながら、皆さんで協力して楽しんでいただける種目です。ぜひご参集いただき、体験してください。

2026年5月30日(土) 第1体育館 12:30から受付開始

○第1部 13:00~14:30 体力測定

体力測定と形態計測(身長・体重・体脂肪率・筋肉量など)を行います。

○第2部 14:45~16:00 モルックを楽しもう

—脳トレ × コミュニケーション × 数の計算—

脳を使い、数を数え、声を交わし、戦略を立てる——そんなシンプルな活動が、驚くほど心をほぐし、思考を活性化させます。本プログラムでは、脳トレとコミュニケーション、そして数の計算を組み合わせ、楽しみながら心と体を動かす体験をご紹介します。「考える」「話す」「つながる」を同時に味わう、心地よい刺激の時間をお楽しみください。

※ 体育館シューズが必要です。各自で水分補給を適宜お願いいたします。

当日は、生協食堂はお休みです。本会の最新情報(開催中止の連絡を含む)は、「奈良女子大学スポーツ健康科学コース」および「奈良女子大学」のホームページ「お知らせ」に掲載いたします。

http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports_science/index.html

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

平塚卓也:thiratsuka@cc.nara-wu.ac.jp 電話 0742-20-3302