

平成25年度 文学部スポーツ科学コース主催

## 奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業

今年度テーマは、「つながる。地域、人、からだ。」

### 第1回 フォローアップ研修会のご案内

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などのスキルアップをはかる場を提供しています。

日時： 5月18日（土） 13:00～16:30 （受付12:30～ 第1体育館）

会場： 第1体育館

対象： 地域で活動する運動指導者（新規登録希望の方は、当日、受付にお申し出ください）

講師： 藤原 素子 他 本学教員

実習①： 13:00～ 「ボッチャ」

実習②： 14:30～ 「体力測定」



#### 【今後の研修会予定】

- 第2回 7/20 講義 「スポーツイベントを支えるボランティアシニア（仮）」  
石坂友司（奈良女子大学）  
実技 「子ども遊びでつながろう（仮）」 井上摩紀（大谷大学）
- 第3回 9/7 実技 「フォローアップメンバーによる実践紹介」  
指導者サロン：情報交換会
- 第4回 12/7 奈良体育学会公開シンポジウム（講義）
- 第5回 2/8 実技 「ボディワーク」  
講義「DMT（ダンスムーブメントセラピー）—実技をふりかえって—」  
川岸恵子（ダンスセラピー/ワーキンググループプロセス）

問い合わせ： 文学部人間科学科スポーツ科学 星野聡子

電話・Fax. 0742-20-3350 satoko@cc.nara-wu.ac.jp