

平成26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、「“差” をみつめよう。多様なわたしたち。」

第 2 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。

運動指導に携わっておられる新規会員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

日時： 7月12日（土） 13:00~16:00 （受付 12:30~）

会場：コラボレーションセンター Z306

※「東門」向いの大学本部棟裏 放送大学併設校舎 3階

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**）

13:00~講義「中高年競技スポーツ選手のスポーツ活動と「健康」」

14:30~実技「身近なものでゲーム作り」（第1体育館）

講師 逢坂十美先生（四国学院大学教授）

お願い① 新聞紙朝刊3日分程度を各自でご持参ください。

お願い② 体育館での実技は、暑さが厳しいと思われます。

各自で飲料を準備いただき、随時、水分補給をお願いします。



【今後の研修会予定】

- 第3回 9/6 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 於：体育館およびN棟 101 室
- 第4回 11/29 奈良体育学会公開シンポジウム（講義） 於：理学部棟 G101 室
- 第5回 2/7 実技と講義「ダンスセラピー2」 於：大学会館 2階大集会室
川岸恵子先生（ダンスセラピスト/ワーキンググループプロセス）

お問い合わせ： 生活環境学部スポーツ健康科学コース 星野聡子まで

Fax：0742-20-3350 メールアドレス：satoko@cc.nara-wu.ac.jp