

## 平成27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、『健康とはなにか』

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。気軽にご参加ください。当日参加可。**

### 第 2 回 フォローアップ研修会のご案内

日時： 7月4日（土） 13:00～16:30 （受付 12:30～ 奈良女子大学 S235 教室）

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

### 生活環境学部 公開講座 『健康とはなにか』

#### 第 1 部 講演 「なぜ人びとは健康を追い求めるのか」

石坂友司（奈良女子大学・准教授）・杉本厚夫氏（関西大学・教授）

この講座では、健康をエビデンス(数値)で考えるのではなく、生活やスポーツなどをとりまく「こころ」や「からだ」の健康が社会でどのように要請されてきたのか、歴史的変遷と現代的状況を探りながら考えていきます。

#### 第 2 部 体操 「生活とともにある体操

##### －奈良女子大学から生まれた 3 つの体操－

藤原素子・成瀬九美（奈良女子大学・教授）

奈良女子大学スポーツ健康科学コースでは、高齢者の体力維持を目的とした「ステップアップ体操」、中高年の生活習慣病予防のための「なら 10 minutes Exercise」、2014 年度には高齢者の営農を支える目的で「らくらく体操」を作成しました。今回はこの 3 つの体操を紹介します。ご自身のからだにあった強度で実施できますので、どなたでも参加いただけます。

#### 【今後の研修会予定】

第 3 回 9月5日（土） 実技：「フォローアップメンバーによる実践紹介」 第 1 体育館

指導者サロン：情報交換会 N101 教室

第 4 回 11月28日（土） 奈良体育学会との共催による公開シンポジウム（講義）

第 5 回 2月6日（土） 講義：「世界スケールの多様な健康観をサポートする（仮）」前坊いと子氏（オムロン（株））

実技：未定 （講義・実技ともに大学会館 2 階大集会室）

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