



## 【開催レポート】

## さいたま緑区の高齢者 41 人が 学生と一緒に楽しく効果的に運動

## 浦和大学 公開講座「健康体操教室」

11月12日（月）浦和大学にて最終回（第12回目）を実施

浦和大学・浦和大学短期大学部（所在地：埼玉県さいたま市、以下「浦和大学」）は、2018年11月12日（月）に、公開講座「健康体操教室」の最終回（第12回目）を浦和大学内にて実施しました。

さいたま緑区地域の65歳以上の住民を対象にした「健康体操教室」は、浦和大学総合福祉学部健康スポーツコースの教員と学生が実施する公開講座で、今年で5年目となります。今年度は男性5名、女性36名の計41名の方が受講し、2018年5月28日（月）～11月12日（月）にわたり全12回（うち2回は体力測定）の講座を行いました。本講座では、トレーニング機器を使った筋肉運動や、運動効果の高いノルディックウォーキングなどめずらしいスポーツの体験をするプログラムを行い、また、専門大学ならではの生活に役立つ正しい健康情報を受講者に伝えてまいりました。

最終回となる今回は、受講の効果を測定するために、初回と同じメニューの体力測定を実施。実際に、第1回目の測定結果よりも体力がアップして方も見られ、本講座を通して、世代の異なる学生たちの若さと受講者同士の元気な姿に触れながら、健康と向き合うことの重要性を実感してもらいました。

## ＜参加者の感想＞

## ■千葉 多鶴子（ちば たづこ）さん・72歳

“参加してみて、自分がどのくらい衰えているのか、どの程度身体が動くのか、健康なのか、実際に測定することでよく知れたことが一番良かった。”

## ■女性 A さん・60代

“本当に楽しく講座に参加できた。身体の動かし方などは、家事など普段の生活で活かせるものだと思う。近所の人にもお知らせして広めたいと思った。”

## ■石野 正則（いしい まさのり）さん・67歳

“今年で4回目の参加。何もないと自宅にこもりがちだが、この講座は外出できるととても良い機会となった。”

## ■石野 裕子（いしい ゆうこ）さん・72歳

“学生さんたちがとても親切で、親身になって接してくれたので、学生の皆さんと一緒に身体を動かすことで、身体だけでなく心の健康にも良かったと思う。”



本講座のコーディネーターである、浦和大学総合福祉学部 准教授・健康運動指導士 片山 昭義は、本講座実施について、以下の通りコメントしています。

“地域の65歳以上の方々をお迎えして本学にて実施する「健康体操教室」は、今年で5年目となりました。毎回40名以上のご参加をいただき、本学の地域交流事業としてすっかり定着してきました。本教室の目的は、本学の研究・教育資源を地域に還元し、対象となる高齢者の皆さまに健康をお届けすることです。参加者の皆さまはとても前向きな方が多く、学生が実施する未熟なプログラムにも熱心に取り組んでいただき、毎回とても和やかな雰囲気に包まれています。学生も自分の担当の時には特に真剣にプログラムの準備をし、緊張しながらも実践に臨むプロセスは、学生にとって貴重な経験になっていますし、授業で習得した知識や技術を実際に使うことで実践的な技術の修得につながっていると確信しています。”

## 本件に関するお問い合わせ窓口

学校法人九里学園 浦和大学・浦和大学短期大学部 入試広報課 担当：武山、蛭沼

TEL：048-878-5536 FAX：048-878-5690 MAIL：nyushi@urawa.ac.jp http://www.urawa.ac.jp/



<講座の様子>



体操プログラムに入る前に全員で行うウォーミングアップ。



総合福祉学部健康スポーツコースに在籍する学生もテーチングアシスタントとして参加。



トレーニング器具の使用方法を受講者に教える学生。



最終回に行った体力測定。1回目より結果がよかったとの声も。



本講座の受講者へ、講師・片山氏より最後の挨拶。



講座後に修了式を行い、受講者を代表して千葉多鶴子さんが修了書を授与されました。

<開催概要>

- ◆ 名 称： 公開講座「健康体操教室」
- ◆ 開催日： 2018年5月28日(月)～11月12日(月) 全12回  
(5月28日・6月4日・11日・18日・25日、7月2日、  
10月1日・15日・22日・29日、11月5日・12日 ※全て月曜日)
- ◆ 場 所： 浦和大学内
- ◆ 開催時間： 10:40～12:10
- ◆ 参加費： 200円(保険代を含む)
- ◆ 定 員： 先着30名
- ◆ 対 象： 大学周辺及び緑区に在住し、自力で来学出来る、医師から運動を禁止されていない60歳以上の男女。
- ◆ 会 場： 浦和大学内
- ◆ コーディネーター：総合福祉学部 教授・医学博士 戸村 成男(とむら・しげお)
- ◆ 講 師： 総合福祉学部 准教授・健康運動指導士 片山 昭義(かたやま・あきよし)  
総合福祉学部 講師・健康運動指導士 中島 悠介(なかじま・ゆうすけ)

▼「浦和大学・浦和大学短期大学部」について

浦和大学は、開学以来、「実学に勤め徳を養う」という精神のもと、実学教育と徳育教育を重視しながら、豊かな人間性、そして保育・幼児、初等教育・福祉・介護に精通することによって地域社会に貢献できる実践力を備えた人材の育成を目指しています。

【設置学部学科：こども学部：こども学科・学校教育学科、総合福祉学部：総合福祉学科、短期大学部：介護福祉科】

本件に関するお問い合わせ窓口

学校法人九里学園 浦和大学・浦和大学短期大学部 入試広報課 担当：武山、蛭沼  
TEL：048-878-5536 FAX：048-878-5690 MAIL：nyushi@urawa.ac.jp http://www.urawa.ac.jp/