

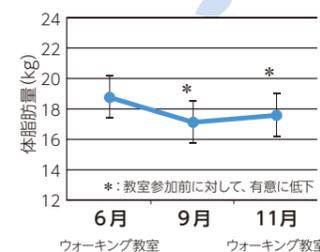
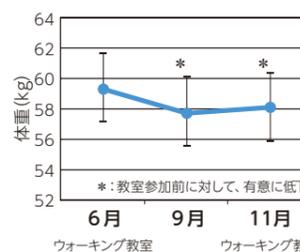
國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

# 「奈良Walker」 報告!

地域ヘルスプロモーションセンターでは、奈良地域包括支援センターの依頼により、5か月のウォーキング教室前後の健康・体力チェックを行いました。



奈良地域包括支援センター主催のウォーキング教室「奈良Walker」の参加者は、6月～11月までの5か月間、週2回のウォーキングを行いました。ウォーキング教室参加前と参加後に筋肉量、体脂肪量、血管の硬さ、骨密度、認知機能テスト、体力テストなどの健康・体力チェックを行い、ウォーキングに対する効果を検討しました。



その結果、筋肉量の増加はみられませんでした。体重および体脂肪量は、5か月のウォーキング後には低下していました。また、骨密度の増加や、認知機能テストの中でも特に手の運動能力、注意集中力や単語記憶を表す指標が良くなりました。

11月で教室は終了しましたが、参加者の中には継続することの大切さを実感され、自主グループを作り、現在もウォーキングを続けている方がいらっしゃるようです。

これから運動を始めようと考えている

ぜひご相談ください

センターでは、相談面接の後、身体的・生理的測定や心理調査を行い、その結果をもとに、個人にあった適切な運動プログラムを提案します。



- 今、行っている運動が適切なかわからない
- 今の体力レベルを知りたい
- 定期的に健康チェックを行いたい

コースによっては、料金がかかります  
●登録料500円、測定料300円～  
電話受付●10:00～16:00  
測定および面談時間は、平日および土曜日の16時以降でも可能です

個人でも団体でもOKです。まずは、お気軽にご相談ください!

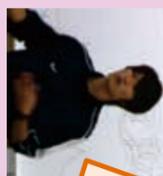


國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター  
〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川13-22-1 電話: 045-904-7707 fax: 045-904-7709  
<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>

## 地域ヘルスプロモーションセンター 学生スタッフ 1期生卒業

地域ヘルスプロモーションセンターは地域の皆様、本学学生、教職員の方々の「健康づくりのお手伝い」を目的に、平成22年2月22日に開所しました。私たち学生スタッフ(CSS)は、センターの活動内容を理解し、授業の枠をこえて、自分の興味関心を深め、実際に活用する能力を養うためにKCHPCの活動を支援してきました。

私は、CSSの活動の中で、親子でゼット運動のコツが印象に残っています。子供達は運動が苦手でも、進歩を実感すれば、「眼の色が変わった!」と思うほど、積極的になっていきました。この経験から、運動が苦手、嫌いという子供達には、少しの進歩でも認めてやる必要だと学びました。教員になっても、この経験から学んだことを活かしていきたいです。



今井良輔  
健康体育学科



澤登乾  
健康体育学科



山崎裕佳  
健康体育学科



長谷川夏輝  
健康体育学科

地域の方々の健康・体力チェックや運動教室など、大学の授業で学んだ知識や測定スキルを実際に生かせる場として、非常に貴重な経験でした。運動教室や体力測定では、指導者としてしっかりと知識をつけて、参加者からの質問に答えなければいけません。その場で回答できなくても、持ち帰って調べることや、自分が信頼関係を築いていくのだと感じました。このようなことが信頼関係を築いていくのだと感じました。社会人としての責任感、人間関係を形成していく上で活かしていきたいと思っています。

CSSの活動を通して、普段関わることのない地域の人に対して、学部で学んだ運動や健康に対する知識を実践で生かすことができました。また、授業とは違う場として、CSSの仲間、先生方と1つの団体として活動していたため、距離が近く、やりたいことの相談等も気兼ねなく受けていただき、自ら学ぶ意識が高められました。CSSでは学校外の地域の人と密にコミュニケーションを取れるため、いい出会いを作ることのできる場でもあったと思います。



測定やウォーキング教室など地域の方と触れあう機会も多くあり、それらを通じて、だれかの為に何かができること、笑顔にできることは凄く素敵なことだと感じました。CSSの活動を通して、誰かに何かを伝えたり教えたり指導したりすることは、責任もつて取り組まなくてはならないと思います。教えること、伝えることの難しさとともに、誰かを笑顔にしたり、喜んで貰えたり、ありがたさの言葉を聞けたりと、人と人との触れ合いや繋がりが大切なものだと改めて感じる事ができました。ここで自分が感じていたこと、考えたことを忘れずにインストラクターとして働いていきたいです。

多くの人に運動の楽しさを伝え、健康作りの役に立ちたい。そんな夢を私はCSSを通じて叶えることが出来ました。大学で学んだ知識を実践的に活かせる機会を与えて頂き、このようなセンター便りというメディアがより多くの人に健康への意識やきっかけを作ることが出来たのではないかと思います。この経験を社会人になっても活かしていきたいです。



渡辺莉奈  
健康体育学科  
(センター便り編集委員長)



# 共育フェスティバル

## 親子でゲット、運動のコツ！ ～転んでも痛くない～

センターでは、子どもたちに「運動のコツをつかむきっかけづくり」の企画を昨年度から継続的に行っています。今回は、「転び方のコツ」に焦点を当てて行いました。

簡単な体操と音楽を使っの準備運動を行った後、①身体を使った遊び(1)、②転び方のコツの伝授、③身体を使った遊び(2)を行いました。

身体を使った遊び(1)では、親子数組で手をつないで輪をつくり、その大きな輪の中にフラフープを入れ、手を離さずにフラフープを移動させる速さを競いました。親と子では、身長差が大きいので、フラフープの移動が難しいのですが、声を掛け合いながら、楽しみました。

転び方のコツの伝授では、エバーマットを使用し、前に転ぶ時に手をつく癖をつける練習と、後ろに転ぶときに首に力をいれて受け身を取る練習を行いました。

身体を使った遊び(2)では、親子でペアとなり、ボール運びや跳び箱を越えたり、平均台歩きなどの障害物競争を行いました。「転ぶときには、転び方のコツで伝授された方法で怪我をしないように転ぼう！」という目的で行われましたが、実際に転んだ子どもはなく、上手に障害物をクリアしていきました。



森末慎二さんの特別講義もありました！

### 参加者からの声！

参加者からは、「転び方はなかなか習えないので良かった」、「子どもと一緒に身体を動かす機会が少ないので楽しい時間でした」、「学生が自分達の考えで進行し、素晴らしかった」などの感想が寄せられました。

## 骨年齢&体組成測定コーナー

骨年齢&体組成測定コーナーでは、22名の骨年齢および体組成を測定しました。

測定から結果に対するアドバイスまでを地域ヘルスプロモーションセンターで活動する学生スタッフが担当しました。



## 霧が丘地域ケアプラザ「いきいき健康講座」 骨密度測定&ウォーキングと心拍数セミナー



霧が丘地域ケアプラザの依頼により、「いきいき健康講座」受講者を対象に骨密度測定(11月8日)と「ウォーキングと心拍数セミナー」(11月15日)を行いました。

骨密度測定では、骨に関する話の後に実際に1人ずつ測定し、結果に対するアドバイスを行いました。「ウォーキングと心拍数セミナー」では、ウォーキングを行う際の運動強度の指標として心拍数を使用する例について話

し、実際に速度や歩幅を変えてウォーキングを行い、その時の心拍数を測定しました。自分の心拍数を初めて測定した人が多く、早速普段のウォーキングでも取り入れてみたいという感想が寄せられました。



## 「美しが丘公園ウォーキング教室」 第1期生マスターコース卒業しました！

美しが丘地区では、認知症予防・体力づくりを目的として、美しが丘公園ウォーキング教室を行っています(主催：美しが丘地区保健活動推進委員会)。地域ヘルスプロモーションセンターでは、ウォーキング教室のお手伝いとして、講義や体力チェックを行っています。

第1期生は、2011年10月から3月までの5ヶ月間、ウォーキングに関する講義&ウォーキングを行い、「ゴールドウォーカー」として認定されました。その後、「マスターコース」への参加ができるようになり、ウォーキングに関する動作チェック&ウォーキングをさらに5カ月間行い、8月に「マスターコース」も卒業しました。



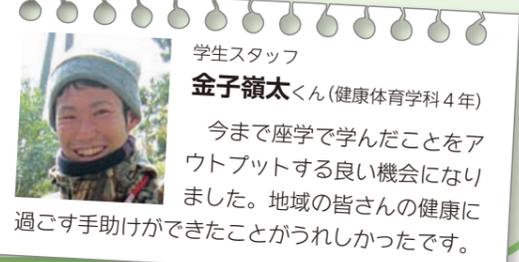
### 参加者からの感想

- 教室に参加し、目標を持って歩く事の楽しさを知り、毎日もう少し、もう少しと歩いた。これからは続けていきたいと思う。
- 歩数計を付けたことによって、普段はあまりに少ししか歩いていないことに気がついた。いつまでも元気に歩いていきたい。
- 毎回、色々なプログラムがあり、歩き方、体の動かし方に対しての意識を持てるようになった。毎日歩数計を付けていたことで、歩数計をみなくてもだいたいの歩数が分かるようになった。
- 國學院大学の学生さんに若いパワーを頂き、ありがとうございました。
- 國學院大学と地域保健活動推進委員が連携したことが良かった。
- 地域の皆さんと交流を持てたことがよかった。

## 「ウォーキングカレッジ」始まりました！

「美しが丘公園ウォーキング教室」のマスターコースを修了したメンバーが集まり、「ウォーキングカレッジ」同好会を立ち上げました。「健康長寿 幸せのまち To the space-世界をこえて 宇宙へ発信-」というビジョンを目指し、活動しています。主な活動は、①歩数計をつけて記録する、②月1回の講義とお茶会、③地域の健康づくりを楽しむ、の3つです。

第2回(11月12日)では、林先生が「ウォーキングと筋トレ」の講義を行い、第5回(1月19日)では、地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフの金子君(健康体育学科4年)を中心とした学生4名が講師となり、「気軽に出来る筋トレ」というテーマで講義&実技指導を行いました。



学生スタッフ  
金子嶺太くん(健康体育学科4年)

今まで座学で学んだことをアウトプットする良い機会になりました。地域の皆さんの健康に過ごす手助けができたことがうれしかったです。