

今年度テーマは、『地域社会と健康づくり』

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のスキルアップや情報交換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随時募集しています。事前申し込み不要ですので、研修会当日にお気軽にご参加ください。

第 1 回 フォローアップ研修会

5 月 11 日 (土) 13 : 00 ~ 16 : 20

受付開始 12 : 30

13 : 00 ~ : 実技「体力測定」 奈良女子大学 第 1 体育館

身長, 座高, 体重, 体脂肪率, 筋肉量, 握力, 長座体前屈,
椅子立ち上がり, 6 分間歩行, 全身反応時間, 片足立ちなどを測定します。
※ご自身の過去の記録からの経年変化をフィードバックいたします。

楽しく取り組んでください。体育館シューズ, 動きやすい服装をお持ちください。

15 : 00 ~ : 講義「運動による脳の活性」 E109

中田 大貴 (奈良女子大学生活環境学部心身健康学科 准教授)

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

- 第 2 回 6 月 29 日 (土) 会場 : 第 1 体育館 E109
- 第 3 回 9 月 7 日 (土) 会場 : 第 1 体育館 N101
- 第 4 回 11 月 16 日 (土)・23 日 (土)・24 日 (日) のいずれか  
公開シンポジウム (講義) 会場 : E108, 109
- 第 5 回 令和 2 年 2 月 15 日 (土) 会場 : N101, 大学会館 (予定)  
「スポーツウエルネス吹き矢」の理論と実践

お問い合わせ : 奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21 Step アップ事業」

生活環境学部心身健康学科スポーツ健康科学コース 星野聡子・石坂友司

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