

今年度テーマは、『“with コロナ”の体力保持・増進』

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。](#)

第4回フォローアップ研修会:オンデマンド動画視聴形式

今回は奈良体育学会共催による公開講座です。パソコンからインターネット上にある、下記URL(動画を保存している場所)の動画をご覧ください。フォローアップ研修会メンバーの皆様にご協力いただきましたアンケート調査の結果報告もいたします。

日時: 11月21日(土)~1か月間

奈良女子大学スポーツ健康科学コースのホームページ内

[健康なら 21Step アップ事業](#)で検索

[令和2年度第4回](#)のリンクから、パスワード入力で視聴可能

http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports_science/openlecture.html

※パスワードが必要ですので、新規加入をご希望の場合はご連絡ください

(講義)奈良体育学会共催 公開講座「新型コロナウイルス感染症の影響下における体育・スポーツのあり方について考える」

- 1)成瀬九美(奈良女子大学) コロナ禍の地域運動指導ボランティアの活動:本学フォローアップ研修会メンバーへの調査から
- 2)星野聡子(奈良女子大学) コロナ禍の学生の体力と QOL への影響:奈良女子大学学生への調査から
- 3)中田大貴(奈良女子大学) コロナ禍の体育・スポーツ:心理学的見地から
- 4)笠次良爾(奈良教育大学) コロナ禍の体育・スポーツ:スポーツ医科学的見地から
- 5)井上邦子(奈良教育大学) コロナ禍の体育・スポーツ:スポーツ文化・身体文化の見地から

~~~~~ 【今後の開催予定】 ~~~~~

- 第5回 2021年2月6日(土) 講演『“with コロナ”の体力保持・増進(仮)』  
実技『奈良女作成ウォーキングマップを歩く(仮)』

お問い合わせ:奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21Stepアップ事業」