

平成29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、『「できる」喜び、「わかる」楽しみ』

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随時募集しています。事前申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。**

第4回 フォローアップ研修会 11月25日（土） 15：10～16：40

受付：14：40～ E108教室前

奈良体育学会 共催

公開講座『「走る」「跳ぶ」ことの魅力』

趣 旨：2020 年東京オリンピック・パラリンピックの開催を控え、各スポーツ競技も盛り上がりを見せています。先日、陸上競技男子 100m 走で、東洋大学の桐生祥秀選手が日本人初の 9 秒台(9.98 秒)をマークし大ニュースになりましたが、100m 走という極めてシンプルな競技にこれだけの注目が集まるのは、人々が「速く走る」ということに、無意識のうちにも憧れを抱いているからではないでしょうか。また、子どもの遊びの多くには、高くあるいは遠くへ「跳ぶ」動作が含まれています。これも、人の、高く遠くへ「跳びたい」ことへの根源的な欲求の現れではないかとも考えられます。そこで、本シンポジウムでは、走る・跳ぶことに纏わる動きはどのように行われているのか、あるいは、速く走る、遠くへ跳ぶにはどうすればよいかなどの話題をご提供いただき、そこから「走る」「跳ぶ」ことの魅力について再確認していきたいと考えています。

シンポジスト：

大沼 勇人 氏（国立スポーツ科学センター）「速く走るためには？」
小山 宏之 氏（京都教育大学） 「より遠くまで跳べる人になりたい」
中田 大貴 氏（奈良女子大学） 「生まれつき足が遅い子はいない」

司会・指定討論者：寺田 和史 氏（天理大学）

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

●第5回 平成 30 年 2 月 3 日（土）

・講義・実技「ノルディックウォーク」

総合型地域スポーツクラブ リトルパイン会長・クラブマネージャー 松岡 岳史 氏

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」

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

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