

## 平成30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、『 動的ホメオスタシスのススメ 』

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いただけ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1回 フォローアップ研修会 5月19日(土) 13:00~16:20

受付：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。

#### 15:00~：講義「体力テストからQOLは予測可能か？」 E109

星野 聡子（奈良女子大学生生活環境学部心身健康学科 准教授）

身体的・精神的・社会的な健康は、質を問われる生き方にとって重要な要素です。体力テストのスコアをもとに、体力とQOL(生活の質)の関係について一緒に考えてみたいと思います。

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

- 第2回 7月14日(土) 会場：第1体育館 E109
- 第3回 9月1日(土) 会場：第1体育館 E109
- 第4回 11月23日(金・祝) 公開シンポジウム(講義) 会場：E108, 109
- 第5回 平成31年2月16日(土) 会場：大学会館 N101(予定)

「メンバーによる実践紹介 第6弾」は

フライングディスク競技を予定しています。お楽しみに。

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