

Nara Women's University

健康なら21Stepアップ事業

メタデータ	<p>言語: Japanese</p> <p>出版者: 奈良女子大学研究協力課</p> <p>公開日: 2007-04-16</p> <p>キーワード (Ja): なら, 運動プログラム, 健康, 健康づくり, 高齢者, 身体活動, 人づくり, 奈良県, 奈良市</p> <p>キーワード (En):</p> <p>作成者: 小田切, 毅一, 佐久間, 春夫, 井上, 洋一, 藤原, 素子, 成瀬, 九美, 甲斐, 健人, 鈴木, 康史, 星野, 聡子, 平井, タカネ, 餅, 美智子, 川口, 洋子, 榎田, 節子, 石橋, 志帆, 田中, 孝子, 永松, 晶子, 東田, まゆみ, 藤本, 幸子, 和泉, 陽子, 四本, 美和, 大西, 由美子, 嶋田, 良文, 廣瀬, 久実, 崎山, ゆかり, 上村, 乃太, 西出, 昇, 中尾, 吉孝</p> <p>メールアドレス:</p> <p>所属:</p>
URL	http://hdl.handle.net/10935/53



健康なら21Stepアップ事業

目的（概要）

高齢者が寝たきりにならず、身体活動的に自立し、高い生活の質を長期間にわたり維持するための「運動プログラム」を開発・普及し、指導者の育成を図る。いわゆる「人づくり・健康づくり」にかかわる事業であり、奈良県が推進する「健康なら21計画」、奈良市が推進する「奈良市21健康づくり計画」と提携・協力関係の中で展開する。

実施担当者

- ・大学側：小田切毅一、佐久間春夫、井上洋一、藤原素子、成瀬九美、甲斐健人、鈴木康史、星野聡子、平井タカネ、餅美智子他／ 文学部スポーツ科学講座及び人間関係行動学講座関係者
- ・奈良県側：川口洋子、榎田節子、石橋志帆、田中考子ほか／ 奈良県福祉部健康安全局健康増進課関係者
- ・奈良市側：永松晶子、東田まゆみ、藤本幸子、和泉陽子、四本美和、大西由美子／ 奈良市保健所健康増進課関係者
- ・その他の協力者：嶋田良文、廣瀬久実、崎山ゆかり他（奈良県健康づくり財団）。川合紀子、上村乃太、西出 昇、中尾吉孝他（奈良県長寿社会推進センター：平成16年4月以降は「健やか奈良支援財団」）

活動内容

1. 「運動プログラム」の開発と展開

＜ステップアップ体操の展開＞ 今年度は「ステップアップ体操」（ひとりで行う「元気体操」、小グループで一緒に行く「はつらつ体操」、ペアで仲良く行う「いきいき体操」の三体操から構成）の実践・普及活動を通じて指摘された必要事項を整理・補足し、「運動目的」や「注意点」などを充実させた「普及テキスト」（奈良県健康増進課作成）によって、一層効率の良い普及活動が展開できた。

＜ナビゲーションウォークの提案＞ さらに、上記体操に引き続くウォーキングのすすめとして、「ナビゲーションウォーク」を提案した。「ナビゲーションウォーク」とは、地図とコンパスを用いて目的地に向かう歩行運動のことである。「中高年を対象にした、歩くオリエンテーリング」のイメージから出発した。競争性をどのように緩和させて、正確にコンパスを使用しつつ、楽しく歩く体験を引き出せるか、単なるラリーではない地図とコンパスを用いた知的な刺激に、どこまで執着できるか。こうした課題に向けて試行錯誤をした。今年のフォローアップ研修会の大きな課題として取り組むとともに、県との初の共催事業「県民ナビゲーション大会」を実施した。

2. 「フォローアップ研修会」（第一回～第四回）の開催

奈良県や奈良市で実施される「運動普及ボランティア養成研修会」などへの参加者を対象に、

希望指導者への「フォローアップ」を意図した研修会として、当大学が主催する講習会である。平成17年度には4回の研修会が実施された。特に第三回の研修会を、県民にむけた「県民ナビゲーション大会」特別行事として位置づけ、事前の第二回研修会を、その支援づくりの研修の機会とみなしたことが、今年度の特徴である。

4回の研修会はおおよそ以下の通り実施された。

①第一回研修会 平成17年5月28日(土)

講義 「元気歩行の習慣形成のために：
心理学から見る上手な動機づけ」

実習 「テニス系スポーツを楽しむ」

②第二回研修会 平成17年8月27日(土)

講義 「奈良公園の歴史」「ナビゲーション
ウォークとは」

実習 「ナビゲーションウォークの実践：
奈良公園一帯にて」

参加ボランティア指導者60名。地図とコンパスを使った小コースでのナビゲーションウォークを体験。文学部公開講座「遊ぶところ 遊べるからだ：あなたの健康スポーツを求めて」が開催されており、希望に応じて参加可能なプログラムが用意されていた。多数の参加者が公開講座にも参加。

③第三回研修会 平成17年12月11日(日)

県主催行事「県民ナビゲーションウォーク大会」への参加・支援

当日はボランティア指導者と応募参加した県民、それにアトラクションなどを担当するクラブ愛好者などおよそ数百名が、奈良公園公会堂へ集まった。公会堂での音楽や踊りなどを楽しんだ後に、ナビゲーションウォークが開始された。グループ単位で行動しコースを自由に選び、すべてのポイントをチェックすることを条件にしたウォーキングである。ポイントにはクイズ問題があり、その回答をしつつ早くコースを歩くようにセットされていた。

* 和気あいあいのうちにウォークが終了。

表彰式等が執り行われた。



健康なら21Stepアップ事業

④第四回研修会 平成18年3月9日(木) 13時～16時30分 参加者97名

講義 「教養講座：現代『楽隠居』健康論」

実習 「ダンス・運動セラピー実習」

13時～13時30分：「平成18年度フォローアップ研修会」の案内について、説明と参加している指導者の当面している諸問題について質疑を行った後、13時40分～14時30分：講義「現代『楽隠居』－元気歩行の歴史散歩から」のテーマで、今月をもって定年退職される小田切教授から、今日の歩行ブームについて「養生訓」の立場から適切な運動処方についての説明があった。



14時30分～16時30分：「ダンスセラピー実習：応用編その2」として、第1体育館で、参加者のコミュニケーションを促進する為の、小道具を使った運動についての実習があり、特にポディー・バンドを使ったグループ・ワークは適切な運動量としても高い評価を得た。

3. 「運動普及ボランティア養成研修会」支援

この養成研修会は、奈良県が(財)奈良県長寿社会推進センター(現健やか奈良支援財団)に委託して実施したものである。すべての県民が健やかでこころ豊かに生活できる社会の実現をめざして、奈良県が実施している健康なら21 Stepアップ事業の一環として、いつまでも元気で活動的な生活をするために、最も大切な『歩くこと(元気歩行)』と、そのために必要な筋力の維持向上をはかる『ステップアップ体操』を自ら実践するとともに、地域に普及するボランティアを養成する。

期 日 平成18年1月19日(木)と20日(金)

会 場 吉野郡吉野町中央公民館

講座の内容は、運動と健康についての講義、体力測定、ステップアップ体操と元気歩行についての実技と理論、レクリエーション(軽スポーツやダンス)などの実技、それと運動普及についての伝達から構成されている。プログラムについては、いずれも本学の教員がその主要部分を指導・担当している。



4. 研究情報の蓄積

上記の「フォローアップ研修会」に参加したボランティア指導者が、自らの地域で元気歩行による健康増進にかかわる啓発活動を円滑に展開出来ることを目指して、指導者相互の情報交換を促進するために「指導者サロン」を開設している。サロンは、毎週木曜日と金曜日の14時～18時の間、さらに毎月第一土曜日の13時～17時の間、大学院生や学部生などの専攻学生の協力を得ながら運営されている。サロンには、指導者が随時来室してステップアップ体操を実施したり、体力測定を実施する空間も確保されており、小集団による指導者の自主的な研修が出来るようになった。同時に「相談窓口」が開設され、体力測定・ステップアップ体操に関わる相談、歩行指導に関する相談、健康指導に関する相談などもなされた。

5. 研究情報の蓄積

この二年間の「健康なら21 Step アップ事業」の進展の経緯を踏まえた研究情報の蓄積については、担当者各自が接触を持った分野からそれぞれ成果（14テーマから構成される総合的研究報告）をまとめ、奈良女子大学文学部の「研究教育年報」（第2号、2006年3月31日刊行予定）に一括掲載することになった。

成果と見通し

「健康なら21 Step アップ事業」は、奈良県や奈良市との、多様な提携・支援の関係を深めてきた。①年間4回に及ぶ「フォローアップ研修会」の開催、②「指導者クラブ（サロン）」の開設と「相談窓口」の開設、さらに③指導者への活動支援に必要な種々の研究活動ならびに研究情報の蓄積... 等々。3年に及ぶこれらの活動が、学生の研究・教育面への動機づけにもなりつつあり、具体的成果も生じ始めている。そして奈良市健康増進課の職員からは、本講座専門の学部関連授業において、試行的に健康増進に関わる分野の講話や事例紹介などを提供する旨の申し出もなされる等、新しい動きも現れつつある。さらに地域とのホットなネットワークづくりも出来つつある。現在「指導者サロン」には、187名の指導者が登録されている。こうした方々を基点とした地域との結びつきの広がりを背景に、今後この「指導者サロン」をどのように継続・活性化させていくかが、この地域貢献事業に課せられた課題となっており、学内にとどまらず、奈良県や奈良市とのハード面や予算面におよぶ一層緊密な協力関係に支えられた事業の展開が望まれる。