

「生涯スポーツの機会提供」プログラム

杏林大学保健学部 相原圭太・石井博之・楠田美奈

【本活動の目的・概要】

本プログラムは自らの体に関心を持ち、無理なく日常生活の中で運動を継続することで健康寿命延伸をはかるための支援を目的としている。プログラムの主な内容としては体組成の測定に加え文部科学省作成の新体力実施要項に基づいた運動機能の評価を実施し、その結果の見方についての解説を行う。そして、個別の相談会を実施し運動を実施する上での不案要素の解消を図り、半オーダーメイドの運動指導を行う。



図1 体力測定の様子



図2 運動指導の様子

【羽村市の開催するイベントへの参加・各種セミナーの開催】

羽村市が開催する健康フェア等に参加し健康増進に関する教育機会を設けることや本活動の啓蒙活動を実施。また、各々の体力や運動機能に応じた運動を実践すること、運動の多様性を提供することを目的とし、本年度はウォーキングや筋力トレーニングについてのセミナーを開催した。

図3・4
歩行や筋力
トレーニングに関する
セミナーの様子



【総括】

今年度は羽村市健康課だけでなく、スポーツ推進課とも連携し活動を実施した。その結果、20歳代から70歳代まで幅広い年齢層の市民の参加が得られ、地域の健康保持増進に寄与したと考える。今後はより地域に根ざした活動となるよう、羽村市との更なる連携強化、市民のニーズに応じた適切な支援の提供を行なっていきたい。