

平成27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、「健康とはなにか」

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募集しています。気軽にご参加ください。当日参加可。

第1回 フォローアップ研修会のご案内

日時： 5月16日（土） 13:00～16:00 （受付12:30～ 奈良女子大学 第1体育館）

対象： 地域で活動する運動指導者 （新規の方は、当日、受付にお申し出ください）

実技： 13:00～ 「体力測定」 於 第1体育館

新体力テスト・高齢者体力テスト、そして全身反応時間にチャレンジしましょう！

講義： 15:00～ 「体力測定の諸指標を読み解く」 星野聡子（奈良女子大学） 於 E109教室

【今後の研修会予定】

第2回 7月4日 生活環境学部心身健康学科公開講座「健康とはなにか」との共催
13時～16時30分 S235教室

講義：「なぜ人びとは健康を追い求めるのか」

石坂友司（奈良女子大学）・杉本厚夫（関西大学）

実技：「生活とともにある体操－奈良女子大学から生まれた3つの体操」

藤原素子（奈良女子大学）・成瀬九美（奈良女子大学）

※FUメンバーの皆さんは定員に関係なく参加いただけます。事前申し込み不要。

第3回 9月5日 実技：「フォローアップメンバーによる実践紹介」 第1体育館

指導者サロン：情報交換会 N101教室

第4回 11月21日または28日（未定） 奈良体育学会との共催による公開シンポジウム（講義）

第5回 2月6日 講義：「世界スケールの多様な健康観をサポートする（仮）」前坊いと子氏（オムロン（株））

実技：未定 （講義・実技ともに学生会館2階大集会室）