

## 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 2 回 フォローアップ研修会 7 月 14 日 (土) 13:00~16:00

受付：12:30~ 第 1 体育館

13:00~ 第 1 体育館

実技 『フォローアップメンバーによる実践紹介』

奈良県ディスコン協会のみなさま

- ※ 軽スポーツ（ディスコン：ディスク・コントロール）を準備いただいております。  
円盤を用いて、カローリングやペタンクに似たルールで行います。
- ※ 体育館シューズの他、タオル、水分補給など暑熱対策もお願いします。

14:50~ E109 教室

指導者サロン 『運動支援活動の取り組みと課題（情報交換会）』

~~~~~【今後の開催予定】~~~~~

- 第 3 回フォローアップ研修会 9 月 1 日 (土)
  - ・講義 「上牧町の健康づくりの取り組み（仮）」上牧町生き生き対策課
- 第 4 回フォローアップ研修会 11 月 23 日 (金) ・講義（公開講座）奈良体育学会共催
- 第 5 回フォローアップ研修会 平成 31 年 2 月 3 日 (土)
  - ・講義・実技 「インターバル速歩の理論と実践」  
信州大学 スポーツ医科学講座・NPO 法人 熟年体育大学リサーチセンター 森川 真悠子氏

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