

## 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 4 回 フォローアップ研修会 11月23日（金） 15：00～16:40**

**受付： 14：30～ E108教室前**

奈良体育学会 共催

### 公開講座『速く走るためのトレーニングをいかに行うか』

**山地 啓司 氏**（立正大学法制研究所特別研究員・富山大学名誉教授）

近年は、東京マラソンが定員 35000 人に対して約 12 倍の申し込みが集まるほどのマラソンブームであり、中高年でマラソンを始める人も多い。最初は練習しただけ記録も向上し、マラソンに夢中になる「マラソン中毒」。そのうち記録が伸びなくなり、練習量を増やして対応しようとして故障してしまい、せっかく始めたランニングでストレスを抱え、なかにはランニングを止めてしまう人もいる。ケガを予防しながら運動継続でき、楽しんでいくためのトレーニングを、今回はマラソントレーニング分野の第一人者である山地先生をお招きし、永年の研究に基づくその極意を語っていただきます。

~~~~~ 【今後の開催予定】 ~~~~~

●第 5 回フォローアップ研修会 平成 31 年 2 月 16 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 21 Step 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