

## 令和6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、『こころとからだで「ひろがる・スポーツ」』

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、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います。今年度の研修会は3回実施いたします。

**運動指導に携わっておられ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1回フォローアップ研修会

新緑が爽やかな風にゆられる 美しい季節を迎えました。お元気でお過ごしでしょうか。

今年度は、第1回6月15日(土)、第2回11月24日(日) 奈良体育学会合同シンポジウム、第3回2月15日(土)の3回の開催を予定しています。

第1回フォローアップ研修会では、前半には恒例の「体力測定(形態計測を含む)」を実施します。毎年この測定会を楽しみに、多くの会員様に参集いただいております。後半の部では、最近話題になっている「モルック」というニュースポーツのご紹介をします。的当てと、計算と、時の運を楽しみながら、皆さんで協力して楽しんでいただける種目です。ぜひご参集いただき、体験してください。

**2024年6月15日(土) 体育館にて12:30から受付開始**

#### ○第1部 13:00~14:30 「体力測定」 第1体育館

体力測定と形態計測(身長・体重・体脂肪率・筋肉量など)の結果を、個別フィードバックシートにしてお渡します。

#### ○第2部 14:45~16:00 「モルックであそぼう」 第1体育館

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイツカ(kyykkä)というゲームを元に Lahden Paikka 社(当時 Tuoterengas 社)によって1996に開発されたスポーツです。母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。(モルック協会HPから引用) ※ 体育館シューズが必要です。各自で水分補給を適宜お願いいたします。

**当日は、生協食堂はお休みです。**本会の最新情報(開催中止の連絡を含む)は、「奈良女子大学スポーツ健康科学コース」および「奈良女子大学」のホームページ「お知らせ」に掲載いたします。  
[http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports\\_science/index.html](http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports_science/index.html)

奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21Step アップ事業」

奈良女子大学 生活環境学部 心身健康学科 スポーツ健康科学コース

問い合わせ先 星野聡子:satoko@cc.nara-wu.ac.jp 電話ファックス 0742-20-3350

石坂友司:yishizaka@cc.nara-wu.ac.jp 電話ファックス 0742-20-3347