

## 第1回 健康スポーツ教室公開講座に関する活動報告

担当 課外教育公開講座委員会 高島規郎

本学では、地域の人々に親しまれ開かれた大学を目指し、従来から市民大学公開講座等を実施している。健康スポーツ教育センターとして過去3年間に教職員スポーツ教室を実施し、日頃の運動不足の再確認とその重要性を認識するの必要を得ている。

今回から計画実施する健康スポーツ教室公開講座は、教職員のみならず地域社会一般の人々がスポーツを通して運動不足を解消し、健康増進の向上をはかるとともに生涯スポーツ学習の場を提供することを目的として、生活の基盤になる「生きがい・生き方」のライフプランを組立て健康生活を築くことが必要なことだと思われる。

この推進プランは、そのような方達が地域社会に親しまれ、スポーツを通して実践していくプランである。

開催にあたっては、大学公開講座委員会の協力を得ながら、健康・スポーツの専門分野ごとに講習し、家族も一緒に楽しめるためのキッズコーナーも設け多くの方々の参加を呼びかけて行った。

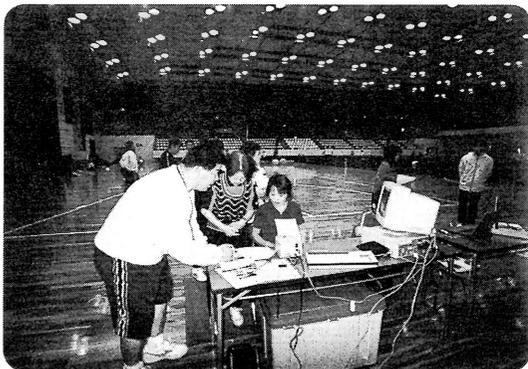
1. テーマ : 「生涯スポーツを通して理想のライフ・リゾートを目指す」個人の健康状態が把握できなければ、どの程度、不健康であるのかも把握することは難しい。現在おこなわれている定期的な健康診断の情報だけでなく、体力測定・運動能力の情報や体力や健康状態への自覚症状の情報等も積極的に蓄積することが望まれる。
2. 開講日 : 平成15年11月23日 午前10時～午後4時
3. 実施場所 : 近畿大学記念会館及びスポーツ施設
4. 参加対象 : 本学教職員及び地域住民(本学学生を除く)100名程度
5. 受講料 : 無料
6. 種目 : 卓球・ストレッチング・フィットネスチェック  
キッズコーナー

平成15年11月23日

第1回 健康スポーツ教室 公開講座 (プログラム)

健康スポーツ教育センター

時 間	内 容	備 考
9:45 10:00	受付開始 (1) 主催者挨拶 (松本) (2) 内容説明 (高島)	男・女の更衣場所説明 (貴重品は各自保管)
10:15	・ストレッチ体操開始 ・軽い運動	キッズコーナーを設けています (熊本)
10:45 11:00	・卓球の基本動作の説明 (高島) ・フィットネスチェックの説明 (佐川) ・実技指導 (卓球・フィットネス) ・基本打法について	フィットネスチェック希望者は測定用紙があります (測定は年6回の予定)
12:00	昼食タイム	昼食場所の説明 (岡田)
13:20 14:30 14:45 15:45 16:00	・軽体操開始 ・卓球の楽しみ方 ・試合に勝つ方法 (休憩) ・戦型別・レベル別指導 ・ダブルスの説明 ・その他 ・整理体操 (閉会挨拶)	フィットネスチェック測定開始 第1回～第6回までの測定記録を保管しその後の成果を報告いたします



平成15年11月23日(日)午前9時から受付が始まり、本学教職員と地域住民・(約75名プラス子供達)が参加され、午前9時30分から開講式が行われ、松本センター長の挨拶のあとストレッチ体操で身体をリラックスすることが出来た。今回は女性の参加が多く、卓球種目が主であったためか、日頃からママさん卓球にいそしんでいる方もいて、スポーツ好きな方が多く、又フィットネスチェック測定においても積極的にチャレンジされていた。昼食の休みの間では、本学東グラウンドにおいて、日本のフライングディスクの世界では第一人者の本学健康スポーツ教育センター講師の大島 寛の指導を受けているフライングディスク・ドッグ競技において、全日本チャンピオンの一柳選手のデモンストレーションを見学することが出来た。全長100m以上の距離に向かって投げられたフライングディスクを疾走するドッグ(犬)がキャッチするといった大変スリリングで興味のある練習風景を見る事が出来た。



世界の卓球では、断然中国が強く、中でも中国式の多球練習方法も体験させながら、一日で大変上手になったみたいと声を上げられていた。和やかな雰囲気の中、けがをする人もなく、キッズコーナーでは、子供達も楽しく遊び満足そうであった。



今回の卓球種目に参加された方の年齢差も広く、中学生から70歳以上の方まで、熱心にラリーを展開されていた。プログラム内容の通り、基本的な打ち方から応用までといった正確なストロークの練習が行われた。又、シングルスやダブルスの試合のかけ引きや楽しみ方なども講習された。



○フィットネスチェック実施種目

- 〔形態〕 1 身長 2 体重 3 胸囲  
4 腹囲 5 腰囲 6 体脂肪  
〔循環〕 1 安静時心拍数  
2 最低血圧・最高血圧  
〔体力〕 1 握力(右・左) 2 背筋力  
3 長座体前屈 4 骨強度測定

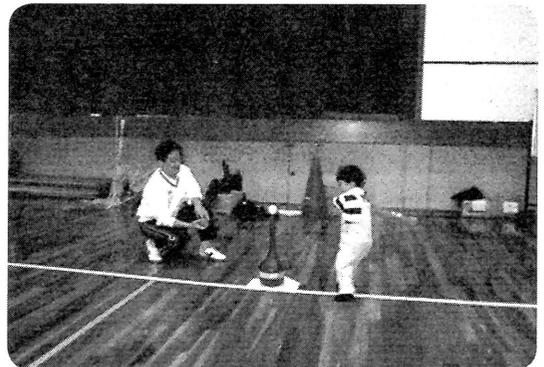
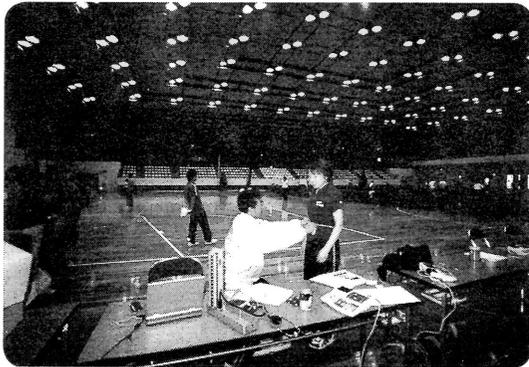
○キッズコーナーのプログラム

対象年齢：小学3年生まで(10歳未満)  
(小学生でも卓球参加も出来る)

- 種 目：1 みんなでストレッチ  
2 紙ひこうき飛ばし  
3 玉入れ  
4 ミニボーリング  
5 フラフープ  
6 風船遊び  
7 フライングディスク



「キッズコーナー」を設けることによって、教職員及び一般参加者の家族ぐるみでのスポーツ参加の意識が高まることによって、より一層の健康増進がはかれると思われる。今回は約10名の子供達であったが、楽しく遊ぶ様子を見ながら、親御さん達も集中して健康スポーツ教室でいい汗を流されたように思われた。



○今後の健康スポーツ教室公開講座実施計画  
(年間6回予定)

1) スポーツ種目(健康福祉種目)

スポーツ：卓球・テニス・ソフトテニス・バドミントン・ソフトボール・ゴルフ・バレーボール・ゲートボール・ペタンク・ボーリング等を実施。  
フィットネスチェック測定は毎回実施。

2) 年齢に応じた測定項目の選択(なにを測定すべきか)の調査を行う。さらに、その情報をもとに体力低下によって生じる心身の不利益、体力低下防止の予防策を提供する。

3) 企業及び地方自治体との連携による社会人の参加・老人の参加を呼びかけるために企業や自治体等と連携する。

