

4 活動報告

平成29年度「加須市シニアいきいき大学」

高野 千春

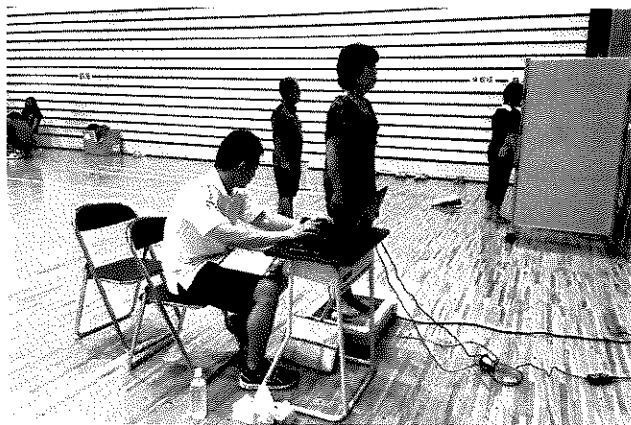
加須市と平成国際大学との連携事業である加須市シニアいきいき大学の「自然科学部・健康科学コース」も第3期となり、6月14日に50名の受講生を迎えて開講式が行われた。今期も「シニアの健康」をテーマに、高齢期を心身ともに健やかに過ごすための知識や技能を修得することを目指として、2年間で20回の講義が組まれている。

1年次は、まず始めに緊張を解きほぐすゲームで初対面の仲間と会話するきっかけを作るところから始まり、体力測定で自身の身体を知るとともに、さまざまなスポーツで身体を動かす楽しさを感じてもらおうと、特に実技系を多く取り入れた。本学では今年度からスポーツ健康学部がスタートし、専門性の異なるスポーツ系教員が増えたため、

これまで行っていない種目や幅広い分野の講習内容を提供することができたと思う。

いきいき大学に応募された時点で、受講者は健康に関する意識がかなり高いと言えるのだが、10回の授業を頭が下がるほど熱心に受講され、実技にも積極的に取り組んでおられた。また、授業回数が重なるにつれ、学生食堂においてグループで昼食をとるなど受講者の輪が広がり、平成国際大学のキャンパスライフを大いに楽しまれていたようだ。

2年次となる30年度は、私たち講師も更に充実した内容のプログラムを展開し、受講生とともにいきいき大学を盛り上げ、地域に貢献していきたい。



		日時		担当者	タイトル
開校式		6/14(水)	11:00～12:00		
実技	①	6/28(水)	10:50～12:20	高野 千春	仲間づくりの第一歩！ すぐに使えるゲームいろいろ
実技	②	7/26(水)	10:50～12:20	全員 加藤 雄一郎	体力測定
実技	③		13:10～14:40		高齢者のための熱中症予防 暑い夏を乗り切ろう！
講義	④	8/23(水)	10:50～12:20	久保 潤二郎	高齢者の体力とその特徴 —体力測定の結果をみながら—
実技	⑤	9/27(水)	10:50～12:20	小林 幸次	アンチエイジングのための 筋力トレーニング
実技	⑥	10/25(水)	10:50～12:20	森嶋 修	テニス実習
実技	⑦	11/22(水)	10:50～12:20	村田 芳子	心も体もリフレッシュ！ 体ほぐしとダンス実習
実技	⑧	12/20(水)	10:50～12:20	幅田 彩加	ダンスフィットネス実習
講義	⑨	1/31(水)	10:50～12:20	三宅 仁	大学スポーツにおける教育的意義 とその有効性
講義	⑩	2/14(水)	10:50～12:20	松永 敏	コーチング論
前期終了式		3/8(木)	11:00～12:00		