

### 3 活動報告

#### 平成30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「自然科学部・健康科学コー

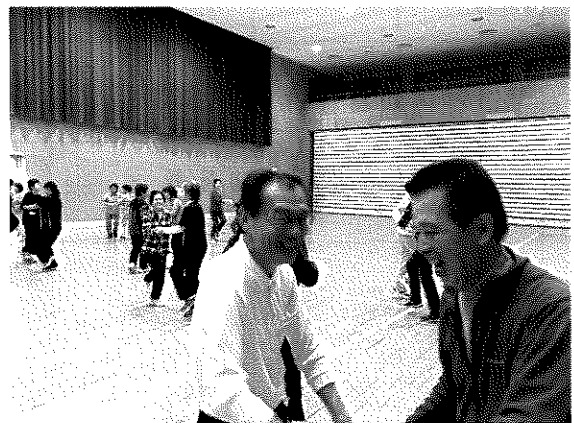
ス」第3期の2年目が下記日程で行われ、盛況のうちに10回の講義が終了し、無事卒業式を迎えた。

		日時		講師	講義内容
後期開校式		6/13(水)	11:00～12:00		
①	実技	6/20(水)	10:55～12:25	高野 千春	仲間づくりゲーム ～ポッチャ大会～
②	講義	7/4(水)	10:55～12:25	水國 照充	eスポーツを学ぼう～IT時代の新しいスポーツのカたち～
③	講義	7/18(水)	10:55～12:25	久保 潤二郎	高齢者の体力とその特徴 ～Part2～
④	実技	9/12(水)	10:55～12:25	小林 幸次	アンチエイジングのための筋カトレーニング ～Part2～
⑤	講義	10/3(水)	10:55～12:25	松林 秀樹	2つのオリンピック～1964と2020～
⑥	実技	10/31(水)	10:55～12:25	村田 芳子	心も体もリフレッシュ！体ほぐしとダンス実習 ～Part2～
⑦	実技	11/14(水)	10:55～12:25	森嶋 修	テニス実習 ～Part2～
⑧	実技	12/19(水)	10:55～12:25	幅田 彩加	「からだを磨こう！ダンス&ストレッチ」
⑨	実技	1/23(水)	10:55～12:25	三宅 仁	転倒予防～まさかの時に身を守る～
⑩	講義	2/27(水)	10:55～12:25	松永 敏	コーチング論 ～Part2～
卒業式		3/11(月)	10:30～11:30		

この講座は、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とともに、高齢者の力を社会に活かしていくきっかけを作ること为目标とし、スポーツ健康学部所属の教員がその専門性を生かして講義を担当している。2年目となる今年度は、初年度の内容をさらにステップアップさせた講義に加え、新しいスポーツと言われる「eスポーツ」や、東京で2度目の開催となる「オリンピック・パラリンピック」をテーマとした講義を組み込んだ。どの講義にも皆熱心に取り組み、

多くの受講者から「健康に関する知識や技能を学ぶと同時に、スポーツの楽しみ方の巾が広がった」との嬉しい感想をいただいた。

第3期は実技系講義を多く取り入れたことが影響したのか、受講者間のコミュニケーションや仲間意識に関しては目を見張るものがあり、卒業後に新たに立ち上げた自主サークルも過去最高の参加率である。いきいき大学が地域に貢献している実感とともに、これからのサークル活動が楽しみである。



### 「平成国際いきいき大学同窓会」設立

加須市シニアいきいき大学は、これまでに「自然科学部・健康科学コース」(3期)「社会科学部・現代社会コース」(2期)「人文科学部・人間文化コース」(2期)が開催され、現在卒業生は延べ350名を超える。卒業後に5つの自主サークルが生まれ様々な活動をしており、本学の大学祭をはじめとするイベントにも積極的に参加され、本学

との連携も継続している。この自主サークルのメンバーが中心となって準備が進められ、昨年9月18日に、大橋良一加須市長、堂ノ本眞平成国際大学学長を顧問にお迎えして「平成国際いきいき大学同窓会」が発足した。

これからも、シニアいきいき大学のみならず、自主サークルや同窓会のサポートを通じて、より地域に密着した大学でありたいと願う。

