

R1 インターバル・ウォーキング(IW)定着推進プロジェクト（仮称）事業計画

「学生を巻き込んだ 10 歳若返り IW」（仮称）

2019.06.18

齊藤 昌久

1 目的

この事業の目的は、大学生を巻き込んで、「インターバル・ウォーキング (IW)」を用いた運動習慣の定着化（運動実施率の向上）を目指します。IW は、誰でもどこでも手軽に安価でできる運動項目で有、南丹市では数年前から健康寿命延伸をめざしてその普及に取り組んできた種目です。

2 推進体制

明治国際医療大学齊藤 ma ゼミナール（仮称）

以下調整中：明治国際医療大学、明治国際医療大学地域連携推進センター
（協力）

南丹市教育委員会（スポーツ推進委員会）、南丹市保健医療課

3 対象

南丹市保健医療課のネットワークを利用して募集する健康な地域成人・高齢者

4 講座概要

(1) 日程（開催日・時間：要調整、講座時間：1 時間 30 分～2 時間）

初 回：令和元年 9 月中旬～下旬

最 終：令和 2 年 1 月

期間中：1～4 週間に 1 回開催予定、計 10～16 回程度

会 場：明治国際医療大学 体育館他

※ 学生の参加は授業（1 年生「フィールドワーク実習」）の一部として位置づけて行います。

(2) 内容

- ・ 運動 (IW) 継続の方法（記録を付けるなど）、IW の方法・姿勢の確認および実践
- ・ ウォーミングアップ、IW 以外の種目（脳トレーニングなど）、認知度調査、体力測定、クーリングダウン
- ・ 調査・測定結果のフィードバック
- ・ 学食体験・大学紹介

など

(3) 日程例

第 1 回目

00:00 講座開講の挨拶、測定用紙の配布、アンケート調査、本日の説明

00:15 身体測定・ウォームアップ：体重、体組成、血圧測定

- 00:35 体力測定：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び（20～64 歳）、立幅跳び（20～64 歳）、開眼片脚立ち（65 歳以上）、10m 障害物歩行（65 歳以上）、6 分間歩行（65 歳以上）・12 分間歩行（20～64 歳）、
- 01:40 クールダウン・からだほぐし体操
- 01:55 アンケート・記録用紙回収・本日のまとめ・次回の予告
- 02:00 終了

第 2 回目

- 00:00 講座開講の挨拶、自己紹介、本日の説明
- 00:05 体力測定フィードバック
- 00:20 ウォームアップ・脳トレーニング
- 00:40 IW：歩行中の姿勢の確認、IW の実践（ゆっくり歩き 2 分・速歩 2 分）×5 セット
- 01:35 クールダウン・からだほぐし体操
- 01:50 本日のまとめ・次回の予告
- 02:00 終了

※ 学生の関与：ウォーミングアップ、脳トレーニング、IW、クーリングダウン、からだほぐし体操、運動が継続できるアイデアについて学生に知恵を出してもらい楽しい教室にする