

平成26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、「“差”をみつめよう。多様なわたしたち。」

第1回 フォローアップ研修会のご案内

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、「健康なら Step アップ事業」を平成15年度から立ち上げ、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きました。これらの課題を達成する活動の一つとして「フォローアップ研修会」を開催し、高齢者の体力維持に焦点をあてた「ステップアップ体操（奈良女子大学作成）」を代表とする各種運動プログラムの開発・啓蒙や、地域の運動指導者や指導リーダーなどのスキルアップをはかる場を提供しています。

運動指導に携わっておられる新規会員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

日時： 5月17日（土） 13:00～16:00 （受付12:30～ 第1体育館）

会場： 第1体育館

対象： 地域で活動する運動指導者（新規登録希望の方は、当日、受付にお申し出ください）

講師： 本学教員

実習①： 13:00～ 「体力測定」

恒例の項目プラス全身反応速度計測と手先器用性テストにチャレンジ

実習②： 14:30～ 「ボッチャ2（軽スポーツ）」

知恵と協力で勝負を楽しみましょう



【今後の研修会予定】

- 第2回 7/12 講義と実技 「高齢者イメージと役割移行（仮）」
逢坂十美先生（四国学院大学） 於：コラボレーションセンター306 室
- 第3回 9/6 実技 「フォローアップメンバーによる実践紹介」
指導者サロン：情報交換会 於：体育館およびN棟 101 室
- 第4回 11/29 奈良体育学会公開シンポジウム（講義） 於：理学部棟 G101 室
- 第5回 2/7 実技と講義「ダンスセラピー2」 於：大会会館 2 階大集会室
川岸恵子先生（ダンスセラピスト/ワーキンググループプロセス）

お問い合わせ： 生活環境学部スポーツ健康科学コース 星野聡子まで

Fax：0742-20-3350 メールアドレス：satoko@cc.nara-wu.ac.jp