

## 神戸女子大学公開市民講座は地域の健康づくりにも貢献

### 夏季講座「あなたの体力発見」

平成23年9月14日(水)神戸女子大学須磨キャンパス体育文化ホールにおいて、神戸女子大学公開市民講座「あなたの体力発見」が開催されました。

第1部(午前)18名、第2部(午後)に8名が受講しました。

この公開講座は、1993年に同ホールの体力科学センターに体力測定コンピューター診断装置を導入したことに始まり、神戸女子大学の健康づくりにおける社会貢献活動としてコンピューターによる体力診断を継続して行っているものです。受講者には、リピーターが多いのが特徴です。

体力測定を開始する前にこの講座の講師である健康福祉学部健康スポーツ栄養学科の重福 京子准教授から、安全に体力測定を行うための説明と機械を扱う際のきめ細かい注意がありました。

最初に全員で、音楽に合わせてストレッチを行い、測定を開始しました。体力測定は、心肺持久力はエアロバイク、柔軟性は立位体前屈、敏捷性は反復横跳び、瞬発力は垂直跳び、平衡性は閉眼片足立ち、筋力測定などをそれぞれの機械を使って行いました。

測定が終了すると直ちに体力診断表が作成され、項目ごとの数値や評価と総合評価が分ります。さらにこの講座を当初に企画し、現在も健康づくりのアドバイザーをつとめる神戸女子大学の倉敷 千絵名誉教授から個別に説明があり効果的なトレーニングの方法と健康のあり方についてのアドバイスがありました。

受講者の方々は、健康な生活を送ることに関心をもち、体力測定を受けることによって、より健康的な生活習慣を身につけたいとの積極的な意思をもっておられました。



エアロバイクを漕ぐ受講者



音楽に合わせてストレッチ

### さわやか健康講座2011～ADL体力を高めよう～が始まる

平成23年10月1日(土)神戸女子大学須磨キャンパス体育文化ホールにおいて神戸女子大学公開市民講座「さわやか健康講座2011～ADL体力を高めよう～」が始まりました(17回開講)。60歳以上80歳未満の方を対象とした90分間の講座です。講師は健康福祉学部健康スポーツ栄養学科の重福 京子准教授と文学部下村 尚美助手です。

本講座は、平成14年10月より神戸市保健所地域保健課と提携し、健康神戸21推進事業の一環として神戸女子大学において始まった、高齢者の健康づくり講座「ADL:Activities Of Daily Living 日常生活活動作性のための体操講座」が源流です。そして公開市民講座として引き継がれました。公開市民講座としては今回で4回目の開講で、毎回150名前後の申込みのある人気の講座となっています。今回は172名の申込みがありました。

初日に重福准教授から受講する際の注意事項の説明があり、受講者は、毎回体操の前に血圧を測り個人カードに記録し、その日の体調を自己管理して、無理をせず楽しく参加することを心がけてもらっています。

身の周りのことは自分で出来る体力を維持向上できることを目標に、有酸素運動「ソフエアロビクス」、「ストレッチ」、筋力トレーニングの「体重を用いたトレーニング」、「チェアエクササイズ」などを行い、家庭でも出来る運動を提供します。

前半は、重福准教授の軽妙な語り口による指導で軽快なテンポの音楽や時には癒しを感じるゆったりしたメロディーに合わせて、受講者は自分にあったペースでトレーニングを行いました。

後半は、下村助手も指導に加わり、「新たな仲間づくり」ができるよう受講者同士のコミュニケーションをとるため、レクリエーションの要素をもった2人1組のトレーニング、10名前後で輪になって行うトレーニングを続けて行いました。

最終、重福准教授から家庭でできるトレーニングについての説明があり、参加者の健康な生活を送りたいという熱意と参加者同士のコミュニケーションが自然に取れるトレーニングで和やかな楽しい雰囲気の中で30分間は、あっという間に過ぎてしまいました。

17回の講座が終わる頃には、多くの参加の方の体力が向上し、新たな人の輪が広がっていることを願っています。



輪になっているトレーニング

## 神戸女子大学家政学部家政学科の学生による オリジナル企画・作製で「まちづくり学習絵本」が誕生

平成23年2月6日(日)に「須磨ニュータウン展」(須磨区区分まちづくり会議・神戸市須磨区主催)において、家政学部家政学科生活空間コースの学生が、「地域生活演習」[梶木 典子准教授担当]という授業の一環で、子どもを対象に未来のまちを形にするワークショップ「みんなでつくりよう!ハッピータウン」を実施しました。

このワークショップでは、まず、自分たちが住んでいるまちはどのようにしてつくられたのかを理解し、そして、そのまちが将来どようになって欲しいのかを考え、みんなで様々な素材を用いて「未来のまち」の模型を作りました。

ワークショップのねらいをわかりやすく伝える導入として、家政学科の学生がオリジナル絵本「ニューミーとタイムトラベル」を開発しました。この絵本は、小学生の男の子と女の子が山の妖精「ニューミー」と一緒に時間旅行をして、まちづくり学習をする内容です。オリジナルキャラクターとして描かれた「ニューミー」は、お話を聞いた子どもだけでなく、保護者にも大変好評で、「是非、これを絵本として出版してほしい」という要望が多数寄せられました。

須磨ニュータウン展終了後、このような強い要望に応えるとともに、神戸のまちづくり学習を推進することを目的として、神戸市住まいの安心支援センター「すまいるネット」のご協力を得て、絵本「ニューミーとタイムトラベル〜こうべまちたんけん〜」とDVDをセットとして平成23年11月に発行しました。

この絵本は、今後、神戸市の「まちづくり学習絵本」として、未来を担う子どもたちに自分たちの住むまちに愛着をもちまちづくりに関心をもってもらい、これからの地域の活性化に役立ていただくため、希望のある小学校などに配付しています。

問合せ：神戸女子大学 家政学部家政学科 梶木研究室 電話：078-737-2420(直通)



梶木准教授と絵本の企画・作製をした学生

## 須磨離宮公園で 「神戸女子大学 ローズ・フェスタ」を開催

平成23年10月16日(日)「神戸女子大学ローズ・フェスタ」(主催神戸女子大学地域連携推進委員会 ローズ・フェスタ実行委員会 主担 文学部教育学科齊山 美津子教授)が開催されました。一昨年は、インフルエンザの影響、昨年は雨天で中止となり、3年ぶりの開催となりました。前夜の大雨もきれいにあがり秋晴れのさわやかな晴天に恵まれ、離宮公園の景観をバックにつくられた特設ステージでは、日ごころの練習の成果を発揮した熱演、熱唱がくりひろげられました。

神戸女子大学からは、管弦楽団・手話部・琴曲部・マンドリン部が演奏し、地元高倉台から「高倉台コー



離宮公園の景観をバックに演奏する管弦楽団の学生

エコー」&「高倉台男声合唱団」の皆様、バンドグループやシンガーソングライターの方にも参加いただき楽しく聞き応えのある音楽祭となりました。

演奏の間には服飾研究会の部員が自ら作ったロココ調のドレスを着て「ローズプリンセス」姿を披露しました。パン研究会は恒例となっているオリジナルパン750個を無料配布し、今回も大変好評でした。プログラムの最後には観客の皆様と出演者全員で「世界に一つだけの花」をうたいフィナーレとなりました。多くの方のご来場をいただき、出演した学生・ボランティアの学生にとって大きな励みになり、学びの多い地域貢献活動となりました。



告知用チラシ