

龍・流連携事業報告書

<p>事業名</p> <p>担当部署</p> <p>実施日及び回数</p> <p>人数</p>	<p>血管ハツラツ☆ウォーキング</p>	<p>年度</p>	<p>平成29年度～ 平成30年度</p>
<p>龍ヶ崎市</p> <p>流通経済大学</p>	<p>健康福祉部健康増進課 市民生活部市民協働課</p> <p>大学院スポーツ健康科学研究課 大槻 毅 先生</p>		
<p>実施日及び回数</p>	<p>合計14回 1回90分 H29/9/7～H30/5/31</p>	<p>実施場所</p>	<p>松葉コミュニティセンター 流通経済大学 りゅうがさきてくてくロード12番 宝篋山</p>
<p>人数</p>	<p>事業対象者：20人 大学協力者：教職員 2人 ・ 学生 10人～25人</p>		
<p>実績及び成果 (事業内容)</p>	<p>松葉コミュニティセンター活動推進協議会主催で開催しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンセプトは「6週間のウォーキングで血管の若返りを目指し、自分の体を知り健康増進を図りながら、学術の発展に貢献する。」です。 ・内容は「事前測定（血管年齢・血液検査、体力測定）⇒ウォーキング講座（実践）6回＋自宅ウォーキング（週2～4日）⇒事後測定⇒結果説明会⇒4ヶ月空けて測定⇒宝篋山登山」と9ヶ月間、盛り沢山できつくも楽しい内容です。 <p>大槻教授、膳法准教授そして学生さん達のご指導のもと、自分の体を知り、無理のない効果的なウォーキングを学びました。若い学生さんとのウォーキングでの会話が参加者には良い刺激になり好評でした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成果として <ol style="list-style-type: none"> 1、各種測定・検査（採血、体重、体力、血管年齢検査等）により自分の体の具合、身体能力を客観的に知ることができました。 2、指導を受けながらのウォーキング、また自主ウォーキングにより体力向上が図られました。 3、食事講座・指導を受けることで、食事面での健康管理の要点、重要性を理解し健康に良い食事を心掛けるようになりました。 <p>大槻教授様 膳法准教授様 学生さん 「5月の宝篋山登山を楽しみにしています。宜しくお願いします。」</p>		

