

龍・流連携事業報告書

<p>事業名</p>	<p>健康ウォーキング講座</p>	<p>年度</p>	<p>平成30年度</p>
<p>担当</p>	<p>龍ヶ崎市</p>	<p>健康づくり推進部健幸長寿課</p>	
<p>部署</p>	<p>流通経済大学</p>	<p>スポーツ健康科学部</p>	
<p>実施日及び回数</p>	<p>第1回(4回) 第2回(5回) 第3回(5回)</p>	<p>実施場所</p>	<p>・りゅうがさきてくてくロード 他龍ヶ崎市内の約3~5kmの コース ・流通経済大学スポーツ健康センター</p>
<p>人数</p>	<p>事業対象者：第1回(25名)・第2回(22名)・第3回(20名) 大学協力者：教職員 1人 ・ 学生 1~3人</p>		
<p>実績及び成果 (事業内容)</p>	<p>流通経済大学スポーツ健康科学部の指導による概ね65歳以上の方向けのウォーキング講座です。 今年度は、年度3回(1クール5回コース)開催しました。講師より「正しい姿勢」「膝や腰を痛めない正しい歩き方」など指導を受け、流通経済大学キャンパス内のスポーツ健康センターやりゅうがさきてくてくロードをはじめ龍ヶ崎市内のコースを自然の中で季節を感じながら、初心者の方でも楽しみながら無理することなく、ポールウォーキングすることができる講座として開催しました。 また、同大学のスポーツ健康科学部学生にもウォーキング講座に参加いただき、世代間交流の機会となるとともに、学生自身も、積極的に参加者と会話したり、指導するなど、自主性を育む場となったと感じています。 参加者からは、「一人ではなかなか続けて歩けないけど、皆と一緒に歩くことができ、歩くきっかけになった。」、「他の参加者や学生の方と歩くことができ、毎回楽しく参加することができた。」などの声が多数寄せられ、概ね好評でした。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>◆龍ヶ崎市内のコースを歩きます。</p>		