

# 龍・流連携事業報告書

事業名		血管ハツラツ・ウォーキングⅡ/ ストレッチ講座	年度	平成26年度
担当 部署	龍ヶ崎市	健康福祉部 健康増進課 市民生活部 市民協働課		
	流通経済大学	大学院スポーツ健康科学研究科 大槻 毅教授		
実施日及び回数		①合計6回 1回90分 9/11～1/15 ②合計3回 1回60分 9/25～1/15 ③合計2回 1回90分 11/6, 13	実施場所	①長山コミュニティセンター ②久保台コミュニティセンター ③城ノ内コミュニティセンター
人数		事業対象者：①23名 ②20名 ③19名 大学協力者：教職員 2人 ・ 学生 7～25人		
実績及び成果 (事業内容)		<p>流通経済大学スポーツ健康科学部大槻毅教授，膳法亜沙子講師の指導のもと，心拍数計と万歩計を着用して健康につながるウォーキング及び用具を用いたストレッチを実践し学びました。</p> <p>講座前後の測定結果を比較することで，運動の必要性を改めて再確認することができ，有意義な講座でした。学生が参加者と関わる機会が多く，参加者の刺激となっていました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 事業説明会</li> <li>2 事前測定（血管年齢検査・血液検査・体力測定など）</li> <li>3 講座             <ol style="list-style-type: none"> <li>①ウォーキング講座（長山・城ノ内地区）</li> <li>②ストレッチ講座（久保台地区）</li> </ol> </li> <li>4 事後測定（事前測定と同様）</li> <li>5 結果説明会</li> </ol> <p>【健康増進課担当】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事業説明会「龍ヶ崎市における成人期の健康課題」についての講話</li> <li>・講座：救護</li> <li>・結果説明会「生活習慣改善に向けて」の講話</li> </ul> <p>【参加者の声】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学生とペアで長山てくてくロードを歩けたので，楽しくウォーキングを学ぶことができた。（長山）</li> <li>・ウォーキングの前後に血液検査や血管年齢測定を行って，事前及び結果の説明も聞いたので実践効果を確認できた。（長山）</li> <li>・バランスボールで背中などの筋肉をごろごろしてほぐし，血行を良くする運動をしていたら，肩こりが楽になったし疲れも取れやすくなった。（久保台）</li> <li>・参加者は，自分の健康状態を科学的に分析していただき，今後の生活への指針となった。（城ノ内）</li> </ul>		

