





龍・流連携事業報告書

事業名		健康ウォーキング講座	年度	平成29年度
担当 部署	龍ヶ崎市	健康福祉部高齢福祉課 地域包括支援センター		
	流通経済大学	スポーツ健康科学部		
実施日及び回数		第1回(4回) 第2回(3回) 第3回(5回)	実施場所	<ul style="list-style-type: none"> ・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
人数		事業対象者：第1回 27人・第2回 22人・第3回 22人 大学協力者：教職員1人・学生3～4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。平成28年度より、ポールを利用した「ポールウォーキング」の実技を含めた講座として実施しています。</p> <p>今年度は、昨年度より1クール増やし、年度3回(1クール5回コース)開催しました。</p> <p>「正しい姿勢」「膝や腰を痛めない歩き方」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、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。</p> <p>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、学生自身も最前列にたち引率をしたり、積極的に参加者と会話をするなど、自主性を育む場となったと感じています。</p> <p>参加者からは、「一人ではなかなか続けて歩けないけど、皆と一緒にア歩くことができ、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>		
				
		◆準備体操をします。	◆正しい歩き方を学びます。	
				
		◆龍ヶ崎市内のコースを歩きます。		