

龍 ・ 流 連 携 事 業 報 告 書

事 業 名		血管はつらつ☆ウォーキング	年度	平成 28 年度
担当 部署	龍ヶ崎市	市民生活部 市民協働課 (①八原コミセン・②長山コミセン)		
	流通経済大学	大学院スポーツ健康科学研究課 大槻 毅 先生		
実施日及び回数		期間 (9/8~12/15) ①合計7回 ②合計6回	実施場所	①八原コミセン ②長山コミセン
人 数		①事業対象者：21名 大学協力者：教職員 2人 ・ 学生 約10~20人 ②事業対象者：20名 大学協力者：教職員 2人 ・ 学生 26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とコミセンとの連携し講座行った。 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方法について学んだ。</p> <p>(1) 事業内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事前説明会 ①9/8 (木) ②9/15 (木) 2. 第1回測定 血管年齢・体力測定 9/19~9/30 : 流経大 採血 9/22: 流経大 9/27: 八原 10/5: 長山 第2回測定 血管年齢・体力測定 11/15~11/25 流経大 採血 11/16: 八原 11/23: 流経大 12/6: 長山 3. ウォーキング指導 ①10/6~11/10 八原コミセン ②12/15 長山コミセン (インターバルウォーキング指導・ノルディックウォーキング指導) ※大学院生・大学生がウォーキングのサポートをしました。 4. 結果説明など ①1/12 (木) ②12/15 (木) <p>(2) 事業成果</p> <p>前回は行ったときのリピーターの参加者が多く見られた。 講座としては、体力測定、血管検査、血圧脈波、心電図、運動負荷試験などを6週間の間隔をあげ測定し、自分の血管と疾患のリスクをデータとして受け取ったあと、心拍数を測りながら自分にあったペースでウォーキングの実践を行った。今回は、流通経済大学の学生と共にくつろぎロードを歩くという実践講習だったので、学生と楽しくウォーキングを学ぶことが出来、好評であった。結果の説明を聞くことで、参加者の皆さんは、真剣に健康と向き合いました。</p>		
		 		