

# 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28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		春の部（4回） 秋の部（4回）	実施場所	りゅうがさきてくてくロード 流通経済大学 スポーツ健康センター
人数		事業対象者：春の部 30人・秋の部 25人 大学協力者：教職員 1人 学生 5～7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65歳以上の方向けのウォーキング講座です。</p> <p>今年度は、昨年度は体験という形で行ったポールウォーキングを初回時より実施しました。</p> <p>ポールの使い方や姿勢についてなど指導を受け、流通経済大学キャンパス内のスポーツ健康センターや市内のりゅうがさきてくてくロードのコースを春・秋と自然の中で季節を感じながら、初心者の方も楽しみながら無理することなくウォーキングできる講座として開催しました。</p> <p>また、同大学の学生にアシスタント役として多く参加していただきましたが、世代間交流の機会となるとともに、学生自身も率先して、列の最前列に立ち、引率するなど、自主性を育む場にもなったと感じています。</p> <p>参加された方からは、「ポールウォーキングの良さを知ることができた。」、「一人では歩けないけど、みんなと一緒に歩くことができて、歩くきっかけになった。」、「スタッフの方や学生の方と歩き、お話しすることができて、毎回楽しく、元気をもらうことができた。」などの声が多数寄せられ、春・秋の部ともに、概ね好評でした。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>◆ 準備体操をします。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>◆ 正しい歩き方を学びます。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>◆ 自然豊かなてくてくロードのコースを歩きます。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>		