



スポーツ健康科学部
大槻 毅 教授
おつき たけし / 京都府出身。研究テーマは「中高年における健康づくり運動の効果と実践方法」。

地域のみなさんと関わることで視野を広げて

運動教室の運営は「全部学生にお任せ」です。ストレッチ、筋トレ、エアロビのメニューも学生たちで決めます。自分たちで話し合いながら中身を決めていくことで、楽しみながら「自分たちでつくるんだ!」という気持ちも生まれてくる。

高齢者との関わりが普段少ない学生は、最初は戸惑うこともあります。経験を積むことで成長していきます。参加した高齢者のアンケートを見ると、からだを動かす楽しさだけでなく、学生との関わりが

生まれたことを喜ぶ声も目立ちます。

運動教室を通じて学生たちに感じてほしいのは「今、目に映っている世界が全てじゃないよ」ということ。世の中には、外国人もいるし、高齢者もいるし、障がいがある人もいます。

そういう人たちとリアルに関わる中で、視野を広げてほしい。そうすれば、「自分の力をどこでどう活かしていけるのか」という新しい可能性も見えてくるはず。



楽しく踊りましょう!



運動とコミュニケーションで地域の健康を守る 高齢者運動教室

地域の高齢者の健康を守るために、2010年から続いている「高齢者運動教室」。学生自ら運動メニューを考え、指導を行っている。



無理せず
がんばりましょう!

将来の夢は警察官。
活動を通して、
地域の方との
関わり方を
学びたいです。



高藤 陽樹さん
スポーツ健康科学部
スポーツ健康科学科 3年
たかとう はるき / 長野県出身。陸上競技部・駅伝チームに所属。小学生や高齢者を対象とした陸上教室も担当。



元気に行きましょう!



からだの調子は
どうですか?



呼吸を意識してくださいね!

エアロビの
曲選びから
メニューづくりまで
学生が担当
しています!



本田 夕海さん
スポーツ健康科学部
スポーツ健康科学科 4年
ほんだ ゆうみ / 千葉県出身。チアリーディング部に所属。卒業後はスィミングコーチに。

体調や様子を気に掛け、 声掛けも丁寧に

参加者には、事前に体調を確認。活動中も、常に声掛けを欠かさない。ある参加者は、「腰が痛いと言ったら、そこをケアしながら指導してくれて助かりました」と話してくれた。



からだに負担の少ない振付で楽しくエアロビ。
曲はBTSの「Dynamite」!



その調子です!

学生たちが
トレーニングの先生に!
「ストレッチ」「筋トレ」「エアロビ」のメニューを、高齢者でも楽しめるよう、学生たちが工夫を凝らして考えている。学生たちは一人ひとりのからだを気遣いながら指導を行う。

た筋トレなど、常に参加者それぞれに寄り添ったメニューを考えている。大槻先生もときおり運営の手助けをしているが、あくまで学生が主役。ゼロから手掛けるから面白いし、本気になる。

**警察官、トレーナー…
経験が夢につながる**

最初はみんなが手探りで指導をしていたが、回を重ねるごとにいいものに進化させてきた。今では高齢者のみなさんへの説明もお手のものだ。

「将来の夢は、地元で地域を守る警察官になること。運動教室を通じて地域の高齢者の方と関わりを持ってたことは、警察官になってからも活かせると思います」と高藤さんは語る。

4年生の本田夕海さんは、運動教室での経験を活かして、将来の夢に一步近づいている。

「卒業後はスィミングコーチになりたいと考えていたので、大槻ゼミの運動教室に興味を持ちました。高齢者のみなさんと学生の私たちとは、体力はもちろん、からだの動く範囲も違います。運動メニューを考え、丁寧にコミュニケーションをとりながら指導した経験を、卒業後も活かしたいです」

流経大の強みであるスポーツの力は、地域に貢献するだけでなく、学生の夢の後押しにも活かされている。

龍ヶ崎キャンパスの近くにある「コミュニティセンター」で行われた「高齢者運動教室」。そのトレーナー役は、スポーツ健康科学部の大槻毅先生のゼミ生たちだ。運動メニューは、「ストレッチ」「筋トレ」「エアロビ」の3つと決まっているだけで、具体的にどのようから動かすのかは、学生たちが話し合っていて決めている。この活動は2010年から、内容や場所を変えながら続いていて、地域住民も活動がある日を楽しみにしているという。「いつも元気をもらっていますよ」「聞きたいことを何でも教えてください」「聞きたいことを何でも教えてください」

エアロビクス担当の3年生、高藤陽樹さんに、心掛けていることを聞いた。

「高齢の方でも無理なく全身運動ができて、脂肪燃焼効果もあって、しかも楽しいエアロビクスとは何かを考えています。曲も自分たちで決めていて、今日は韓国のアイドルグループBTSのヒット曲にしました。みなさんが笑顔で踊ってくれたのでよかったです!」

自宅でもできるイスを使ったストレッチや、個別の体力や健康状態に合わせて

地域の高齢者が
BTSの曲でノリノリに!

はい、みなさん!
僕の動きを真似してください!

