

## 出前講座「わたなべ博士の健康・スポーツセミナー」報告

広島大学マスターズ会員 渡部和彦

東広島市生涯学習課主催講座 社会福祉協議会安芸津支所

「わたなべ博士の健康・スポーツセミナー」

日時：2014年1月24日

場所：安芸津学習センター

対象：地域の「サロン」活動における指導者育成講座として開設。とくに、健康づくりの基本的な知識と、歩行運動などに関する指導方法について解説する。

参加人数：約40名

内容

講義：

- 1 健康・体力とは
- 2 年齢に伴い体力の特徴
- 3 運動強度・運動時間・頻度（回数/週）と効果について
- 4 ウォーキングに必要な体力
- 5 姿勢とバランス機能の重要性について
- 6 ヒトが転倒するメカニズムと回避方法
- 7 躓きの運動生理学的メカニズムと回避方法
- 8 転倒回避のための体操の実践方法
- 9 まとめと質疑応答

実技：講義の後で、ビデオ映像を見ながら転倒回避のための体操を学習していただいた。実技の講習では、講義と同様、皆様大変熱心に参加してくださいました。歩行運動の基本についての学習と、転倒回避のための体操（ステップ戦略）についての指導を行った。