

東洋大学ライフデザイン学部 健康スポーツ学科ニュースレター第8号 2013年10月11日発行

## “Keep Active 2013”

—健康スポーツ学科の代表的企画のひとつである Keep Active 始動—

5年目を向かえた“Keep Active 2013”は朝霞市民参加者53名をお迎えし、学生スタッフ107名、サポート教員8名の体制で朝霞キャンパス総合体育館において以下の日程・内容で始まりました。

	日 程	進 行 内 容		
	9月14日 28日 30日	運動負荷試験 (1名所要時間 15分程度)		
	10月5日	開会式/運動負荷試験結果説明/各種測定		
	グループに分かれてプログラム開始			
	10月12日	太極拳①	レジスタンス トレーニング①	エアロビクス①
	10月19日	太極拳②	レジスタンス トレーニング②	エアロビクス②
	10月26日	ドイツ骨盤体操①	レクリエーション①	エアロビクス③
	11月2日	レクリエーション②	ドイツ骨盤体操②	エアロビクス④
	11月9日	各種測定/ワークショップ/懇親会		

本年度は、開会式前に参加者の方々に各15～30分程度の運動負荷試験を行っていただきました。実施した運動負荷試験の結果については、個人別フィードバック表を見ていただきながら、第1回目(10月5日)に学生からフィードバックがなされました。この運動負荷試験については、鈴木哲郎教授の指導のもと行われ、運動生理学関連授業で学んだことを反映して学生は臨みました。



また、身体機能測定は、10回立ち上がり時間、10mジグザク歩行、手腕作業能力、起居能力の4項目とし、多くの参加者の方々に待たせることなくスムーズに進行することができました。この身体機能測定については、神野教授の指導のもと行われ、公衆衛生学実習・高齢者スポーツ論などで学んだことを反映し、何度もシュミレーションして学生は臨みました。

