

No. 07

口コ旅DE元気プロジェクト

健康科学部 健康システム学科
朽木 勤 教授 米野 吉則 講師

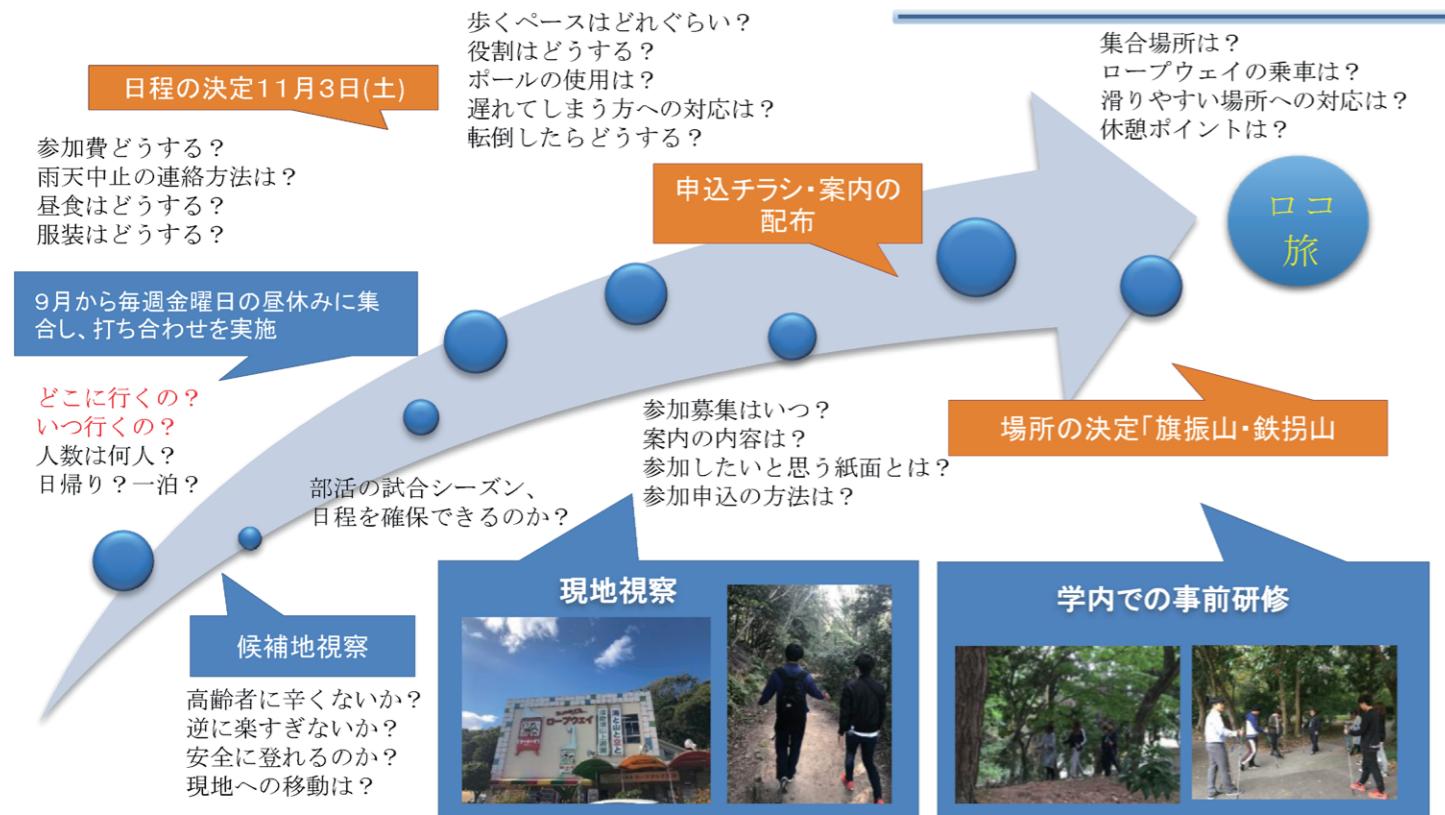
【協力先】
東播磨地域各公民館

植田 愛里 (3年) 井村 敦貴 (3年) 衛藤 茅音 (3年)
草壁 拓人 (3年) 阪田 翔大 (3年) 福田 大樹 (3年)

目的

兵庫大学ロコモシンドローム研究会(以後ロコモ研究会)は、これまで7年に渡って東播磨二市二町の住民にロコモ研究会の信念と目的に従って、体力測定を含めた介護予防講座を提供してきました。講座は加古川市、高砂市、播磨町、稻美町の公民館で単独で実施してきましたが、継続的な参加者が減少傾向にあることが課題となっています。ロコモ研究会の目的である、参加者の方のQOLの向上、サクセスフル・エイジングを達成するためにも、継続的な参加を促す仕掛けに取り組まなければなりません。そこで、これまでの枠を超えた東播磨全体での介護予防講座(ロコ旅)を実施することで、地域と人が結びつき、QOLの向上をともに目指す仲間づくりを図りたいと考えました。地域住民と学生と協同しながらロコ旅(兵庫県内:今回は神戸市須磨区の旗振山)を企画・運営・実施することで、東播磨地域の健康づくりへの活力を生み出し、継続的な講座への参加や新規参加者の発掘、そして兵庫大学の学生の地域進出(学外学習環境の整備)を促進したいと活動を始動することになりました。

ロコ旅の〈P l a n〉



ロコ旅の〈D o〉～行程と運動強度～

ウォーミングアップ (準備体操と事前説明)

- ・参加者の緊張をほぐすwarm-up
- ・ウォーキングポールの説明
- ・ロープウェイへの乗車(15分に1本)



トレッキング (ウォーキングポール)

- ・怪我のなく安全な登頂
- ・楽しく気持ちの良いペース
- ・参加者の会話が弾む雰囲気



レクリエーション (脳トレと交流ゲーム)

- ・座って、歌って、楽しい
- ・安全な下山のために脳を活性化
- ・参加者同士の交流を深める



ロコ旅の〈C h e c k〉

ウォーミングアップ (準備体操と事前説明)

- ・年齢や内容に合った準備体操を検討する必要があった
- ・ポールの説明と調整が、的確にスムーズであった
- ・参加者の集合が早く、予定より早い便に乗車できた

トレッキング (ウォーキングポール)

- ・ペースを乱すことなく実行でき、快適に歩けた
- ・事前に道やポールの理解を深めることで、参加者に的確なアドバイスができた
- ・滑った方が2名ほどいたが、全員登頂成功！

レクリエーション (脳トレと交流ゲーム)

- ・脳トレは、ほとんどの方ができていなかった
- ・しかし、皆さんで歌を口ずさみ、一体感があった
- ・終了後、皆さんでカフェに行かれていた

ふりかえり～教育の成果と学生の成長～

⟨A c t i o n⟩

【健康づくりに関わる実践的な学習】

このプロジェクトにおいて、参加者に学生を育ててもらうだけでなく、地域から評価していただけるような活動を行わなければなりません。ロコ旅のプログラムの中で、歩行中の心拍、安全に配慮しつつ、1回のハイキング(60分程度)で大腿部の筋刺激、脳活性などへ適度な効果が望まれるような計画が必要となります。これまでロコモ講座で行ってきたような実施内容で運動負荷を調整できるようなものではなく、使用する山道の道幅や起伏など既存のもので活用しそのうに運動負荷を参加者の体力に見合うよう調整できるかがポイントとなります。これまで学んできた体力科学、健康科学の理論を活用、応用した実践的な学びを総合的に学習する機会になったことを期待します。

【学生の地域進出および社会との交流】

学生がプロジェクトチームを組んで、実際の地域の現場での課題解決に挑戦する、これは大学生の貴重な時間の中で、人と関わりが持てる魅力的な機会です。メンバー同士で話し合い、参加者の方が楽しんで活動していただくためにどのような関わり方が好ましいのか、学びあいの時間を持ち、コミュニケーション能力を実践的に磨くことへつながりました。また講義室での授業では知識や理論を学ぶことができますが、現実の社会問題では正解は教えてくれません。社会に出れば、学生は自らで答えを探すといった姿勢が必要となります。調査や分析、そして地域の方々からのアドバイスなどを受け、試行錯誤しながら、学生は問題解決に近づけるという主体的な学びを体得することができたと感じています。