

びわスポ水中ウォーキング継続教室 2010

白木 孝尚 若吉 浩二

1. 目的

本公開講座は、地域貢献を一つの目的とし、地域住民が健やかに生活を送るための健康の維持・増進プログラムを「水中ウォーキング継続教室」として提供した。また、これまで行ってきた短期教室ではなく毎週1回を約4ヶ月（15週）継続する教室として実施し、地域の住民が継続的に水中ウォーキングのプログラムを実践することで、教室自体が自主的に自身の健康に気遣い、仲間たちと交流する場となるだけでなく、地域住民が長く健康で生き生きとした生活を送れるようになるためのきっかけ作りに貢献できるものと考えた。

2. 開催期間・場所

期間：平成22年10月8日から

平成23年2月4日（計15回）

毎週金曜日に12時30分から1時間程度

場所：びわこ成蹊スポーツ大学アクアセンター

3. 参加費

12,000円（保険費用を含む）

4. 実施内容

全15回の教室を通して、股関節まわりの動きを中心に水中ウォーキングプログラム

を実施し、股関節まわりの機能改善を行った。また、定期的に約15分間の有酸素ウォーキングを行い、運動を継続する体力の養成も行った。教室後半では、アクアヌードルやアクアグローブを使用し、通常の水の中ウォーキングでは実施できない関節運動や筋力トレーニングを取り入れ、参加者のモチベーション維持に努めた。教室の前後に体力測定ならびに健康アンケートを実施した。

教室中盤に座学による健康運動講習会を実施した。参加者から多くの質問があり、講習会の実施が参加者の健康運動実践に対しての強い動機付けとなり、その後の教室参加に強く影響したと考えられた。また、講習会後に懇親会を開催し、参加者同士、担当教員や補助学生と交流を持つことで、本講座が一つの社会的コミュニティとしての役割を担うことも考えられた。

教室を通して参加者のコミュニケーションが活発化し、身体面の健康だけでなく、精神面の健康の維持・増進に貢献できたと考えられた。

5. 参加者の声

教室の終盤に、本講座の参加者（2名）にインタビューを行った。
インタビューの内容は、①講座に参加した

きっかけ、②講座の良い点、③講座の改善点の3項目であった。インタビュー結果を以下に記す。

参加者 A（70歳男性）

講座を受講したきっかけは、自治会で配られていた公開講座を知らせるチラシでした。鍼灸の先生からも水中での運動を勧められ、受講し始めました。

受講中はとても爽快感があり、水中のため持病の痛みも少なく体が楽に感じられます。内容がシステムのなことには驚きました。また、多数の受講生がいる中でも自分のペースに応じて運動が出来る、講師の白木先生やサポートの学生さんが個々のペースに合わせて下さることがとても良い点だと感じています。

地理的な近さも受講を続ける要因になっており、今後も定期的に開催して欲しいです。

参加者 B（70歳女性）

大学の近くに住んでおり、また、自身や家族が、大阪成蹊学園で勤めるなどの縁があり、開学前から大学の施設について興味を持っていました。特にアクアセンターには興味を持っていた中、和邇出張所で「水中ウォーキング」の講座のチラシを見て受講しようと思いました。「泳ぐ」のではなく「歩く」という内容も惹かれた点でした。

講座では、白木先生がご自身の研究で得られた知識を生徒に惜しげもなく提供して下さいることに感動しました。ただ水中を「歩く」だけの内容だと思っています。

したので、施設はとても素晴らしく、快適です。受講するというだけで気持ちが高揚してしまいます。

今後も、是非続けていただきたいですし、年間を通しての開催を願います。

6. 今後の展望

水中ウォーキング教室は今後も「継続教室」として開催していく方向を考えている。理由としては、継続的な教室開催の方が、参加者の健康への意識が高まりやすく、また参加者が本講座を社会的コミュニティとして認識し、身体・精神的健康だけでなく、精神的・社会的健康を獲得することが可能となるからである。また、水中ウォーキングだけでなく、様々な運動の継続教室を開催することで、大津市の住民に対し、あらゆる健康サポートが可能となる。付加的な効果として、多くの一般住民が本学を訪れることで、本学の社会的認知度が高まり、イメージアップや受験生の確保にもつながる可能性も考えられる。

