

## スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名 公開講座 「びわスポ水中ウォーキング教室」 前期・後期

担当 白木 孝尚(本学競技スポーツ学科講師)

実施日 2013年 4月26日(金)～2013年7月19日(金) 全10回

2013年10月25日(金)～2014年1月24日(金) 全9回

対象者数 延べ38名(前期16名、後期22名)

場 所 びわこ成蹊スポーツ大学 アクアセンター

実施形態 実技

費用 10,000円 (傷害保険料含む)

概要 本公開講座は、地域貢献を目的とし、地域住民が健やかな生活を送るための健康の維持・増進プログラムを「水中ウォーキング教室」として提供した。一定期間、地域住民と学内の教職員ならびに学生が同じ教室に参加し、水中ウォーキングのプログラムを紹介・実施することで、参加者が自主的に自身の健康に気付き、仲間と交流することができたと考えられた。さらには、参加者の健康への意識が高まったことに加え、本講座を社会的コミュニティの場として認識し、身体だけでなく、精神的・社会的な健康を獲得できていることも伺えた。また、公開講座を通して多くの地域住民が本学を訪れることで、本学の社会的認知度が高まる可能性も考えられる。今年度は昨年度の課題であった、広報について工夫し、新規参加者の参加が多く見られたことが、収穫である。本講座が地域住民に浸透し、多くの人がプログラムに参加することで、地域全体の健康の維持・増進の底上げができるものと期待される。

### 記録(写真)

