

## スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名 特別養護老人ホーム「ひらり」運動実践

担当 新宅 幸憲

実施日 通年(2回/月)

対象 特別養護老人ホーム「ひらり」入居者

場所 特別養護老人ホーム「ひらり」

実施形態 実技

概要

ヒトは加齢とともに、自分自身の身体が動かないこと、動けなくなったことにストレスを感じる。動けなくなった身体をよりよく動かすためには、健康寿命延伸を支援する体制を整え、その基盤となるスポーツをとおした身体運動の楽しさを提供し、体育・スポーツ科学を発信するといった地域に密着した環境作りが望まれる。

スポーツは、「活力の喪失」を防御する。身体運動を実践することにより、食欲が高まり、快い睡眠が得られる。その食事と睡眠によって翌日の活動がいきいきとしたものとなる。その意味において、スポーツは「活力の生成」を生み出す。

また、スポーツのもつ純粋な時間の継続は、地域の豊かなコミュニティ作りに寄与するものでもある。2週間に一度ゼミ学生と訪問する特別養護老人ホーム「ひらり」の運動実践において、高齢者と学生との関わりの中で、高齢者の心身が活性化することが垣間見られ、両者のふれあいや接点を増やしていく必要性が感じられる。このことは、計画性と継続性に基礎をおいた健康・体力問題に対して、体育・スポーツを科学する我々の使命であると思われる。

ヒトの一生は助け合い・支えあいによって成り立っている。その助け合い・支えあいが功を奏するには、温かい人間関係づくりが大切である。

本学は「忠恕」を建学の精神とする大学である。体育・スポーツ健康科学の研究成果を健康講座やスポーツ実践という形で地域に貢献すると同時に、学生たちがスポーツをとおして、コミュニケーション能力を高めるためのプログラムを構築することが喫緊の課題であると考えられる。

記録(写真)