

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」
担当	白木 孝尚（本学競技スポーツ学科講師）
実施日	2014年 10月17日（金）～2015年1月9日（金） 全10回
対象者数	26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	8,000円（傷害保険料含む）
概要	<p>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。</p> <p>一定期間、地域住民と学内の教職員ならびに学生が教室に参加し、一緒に水中ウォーキングのプログラムを紹介・実施することによって、参加者が運動を楽しく笑顔で行うことができた。ウォーキングの内容としては、簡単なストレッチから、考えながら行う動き、水の特性を活かしたトレーニングやウォーキングなど様々であった。</p> <p>また、参加者の中には教室開催日以外にも本学アクアセンターの「一般開放」へ足を運び、教室内で実施したプログラムを集団で行っている様子が伺えた。これは、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、身体のみならず、精神的・社会的な健康も獲得できていることが見受けられた。</p> <p>今年度は後期開催のみであったが、参加人数は過去最多を記録した。このことから、この教室が地域住民にとって非常に楽しみなイベントの一つとなっていることが分かる。</p> <p>今後、さらに多くの方が教室に参加することで、水中ウォーキングが地域住民に浸透し、健康維持・増進の底上げに寄与できるものと期待される。</p>

記録(写真)

