

## 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」前・後期

担当 白木 孝尚

実施日 前期 2015年 4月24日(金)～2015年 7月10日(金) 計10回  
後期 2015年10月23日(金)～2016年 1月 8日(金) 計10回

場所 アクアセンター

実施形態 実技

概要 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維持・増進プログラムとして「水中ウォーキング」を提供した。2009年に開始して以来、2015年度で7年目の実施となった。参加者の中には長年継続して参加している人も少なくない。  
本講座では「股関節周辺の可動域と動き」をポイントとし、いつまでも元気に自分の足で歩くことができるよう、様々な動きを取り入れた歩行プログラムを提供している。講座を受講することで、参加者が自主的に自身の健康や体力に配慮し、継続して運動を実践する意欲を持っていただくことができたと考えられる。  
また、参加者の多くが本講座を社会的コミュニティの場として捉え、仲間と良好なコミュニケーションを図り、身体の健康だけでなく精神的・社会的な健康を獲得できていることも伺えた。講座開始から4週目に開催した懇親会もそうした関係を促進したと考えられる。  
本講座の参加者はリピーターが多いため、今後は広報活動などを工夫し、多くの新規参加者の募集を目指すことが望まれる。本講座の意義・効果が地域住民に浸透し、多くの人々が本講座に参加することで、地域住民の健康さらには運動への意識・興味が強化されるものと考えられる。

### 記録(写真)

