

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2025

「伸びやかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第2回 10/21 (火) 13:30～15:00 報告

体力測定で健康寿命を延ばそう

講師 田中 克実 (本学講師)

於：東キャンパス体育館

◆◆◆◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*

令和7年度第2回東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座が、10月21日火曜日13時30分より本学東キャンパス体育館にて開催されました。

今回は「体力測定で健康寿命を延ばそう」と題しまして本学、健康福祉学部総合福祉学科講師、田中克実先生による講演並びに実技指導が行われました。

田中先生は本学にて女子バレー部の監督をされる傍ら日本体育・スポーツ・健康学会、日本パラスポーツ学会、日本健康リクレーション学会、日本応用心理学会等にも所属、さらに日本パラスポーツ協会や岐阜県リクレーション協会等の会員になられるなど多方面でご活躍されています。

講演の冒頭では、田中先生が所属されている健康福祉学部健康福祉学科について、福祉、医療、スポーツを通して、地域の「健康」を支えていく人材を養成する学科であると説明されました。そして本日の講座も学科の目的に合致した内容となる予定で、来年度以降も継続して参加していただきたいと述べられました。

続いてテーマにも掲げられている健康寿命について、平均寿命との年齢差を示しながら、この差をいかに短縮するかが重要で、厚生労働省から発出されている「健康寿命延伸プラン」を参考にしながらわかりやすく説明していただきました。その上で、健康寿命を延伸する方法の一つとして、レクリエーションの重要性を説かれ、講座に参加されている皆さんに、一度レクリエーション協会の活動へ参加し、レクリエーションの良さを知って欲しいと訴えられました。

ここまで15分ほどの講演にて健康寿命延伸への関心が高まったところで、新潟県レクリエーション協会が考案した「レク式体力チェック」を実際に体験しました。

「レク式体力チェック」とは、平成24年度文部科学省の委託事業として「高齢者体力つくり支援事業」に取り入れられており、全部で6種目の体力チェックから成ります。

参加者およそ30名はまず6つのグループに分かれ6種目ある体力チェックを1グループずつが交代しながら、順番に体験する方法で最終的に6種目全てを体験しました。種目毎の体力チェックブースには本学のバレー部部員や将来体育の教員を目指している学生も協力し、田中先生と共に参加者への指導、説明に加わりました。それぞれのブースでは体力チェックが始まると、早速、参加者から学生や田中先生に、質問が投げかけられたりして、参加者と学生、田中先生との明るく楽しい会話が見られました。また、時には参加者が他の参加

者にやさしく説明する場面も見られるなど、おそらく今回が初対面と思われる者同士が、お互い和気あいあいとした雰囲気の中で、時には競争心を出しながら体力チェックを実施していきました。

参加者は予め配られていました男女別、年代別の数値と見比べながら、1回目より2回目の数値が少しでも良くなるようにと、自身の体を傷めない程度に精一杯頑張られていました。今回の結果については、もし来年度も参加していただければ比較可能となるよう保存される事が皆様に伝えられました。

時間は瞬間に経過し、予定の1時間を超える講座となりましたが、今回の講座では、体力チェックを通して、単に自分の体力を知るだけではなく、レクリエーションの目的でもある新たな友人にめぐり合えたり、チームワークを学んだり、時に気分転換やストレス解消なども出来たのではないのでしょうか。

講座に参加してみて、参加者の皆様が自身の体力について非常に高い関心を持っておられると同時に、健康寿命に対する関心の高さも実感することも出来ました。

そして「健康寿命延伸プラン」として厚生労働省が目標に掲げている健康寿命を3年延ばし、75歳以上にする一助になればと思いました。

【講座の様子】

