



## ～地域に大学の施設と知を開放～

# 大宮キャンパスで高齢者向け運動教室を実施しました

芝浦工業大学（東京都江東区／学長 村上雅人）では、9月から12月にかけてさいたま市との共催により、平成26年産学官連携スポーツ振興事業として「高齢者向け運動教室」を実施しました。

大宮キャンパス周辺の住民30人を対象に、工学部 共通学群 体育・健康科目の石崎聡之（いしざき さとし）准教授が運動教室を実施、週2回、ストレッチングや筋力トレーニング、ステップ運動、ウォーキング、ボールゲーム等を行いました。開始時と2ヶ月後の終了時に体力測定や血液検査を行い、そのデータを参加者にフィードバックをするなど、大学の施設・設備を活用した本格的なトレーニングとなりました。

また、運動実施にともなう水分・栄養補給の重要性や、人とのつながりと健康の関連性を説く座学も実施し、運動とあわせて健康維持のために必要な知識を得る機会にもなりました。

参加者からは、定期的に運動する機会と習慣を身につけられたと同時に、この運動教室が地域コミュニティへの参画のきっかけとなったとの声も聞かれ、大学を拠点とした地域連携の取り組みとして成果を得ました。

※なお、本事業は、平成26年度 大学体育研究助成金を受けて実施したものです。



### 平成26年産学官連携スポーツ振興事業「高齢者向け運動教室」

#### 実施機関

主催：芝浦工業大学

共催：さいたま市

協力：大塚製薬株式会社

#### 実施会場

芝浦工業大学大宮キャンパス 学内運動施設

#### 実施スケジュール・内容

9月～10月初旬 医師によるメディカルチェック、体力測定、血液検査

10月～11月末 運動教室実施（2回／週、月・木、全16回）

メニュー：ストレッチング、筋力トレーニング、ウォーキング、ボールゲーム等

座学①「つながりが健康をつくる」 日本保健医療大学看護学科講師 石崎順子氏

11月末 体力測定、アンケート調査、血液検査

12月15日 座学②「運動実施に伴う水分、栄養補給の重要性」大塚製薬 竹下浩一氏  
データのフィードバック

この件に関するお問い合わせ・取材については

発信元：経営企画部 企画広報課 〒135-8548 東京都江東区豊洲 3-7-5

TEL：03-5859-7070 FAX：03-5859-7071 E-mail：[koho@ow.shibaura-it.ac.jp](mailto:koho@ow.shibaura-it.ac.jp)