

地域貢献活動支援報告書

社会連携研究センター長 殿

所 属 教育学部・保健体育講座
氏 名 重 松 良 祐

活動テーマ	社会的な結びつきを育むエクササイズ・プログラムの普及
実施期間	平成25年6月1日 ～ 平成26年3月24日
活動内容	<p>本テーマは平成24年度にも採択され、予定通りの活動を実施することができ、高齢者の社会的孤立や体力低下といった問題解決に一定の成果を挙げた。平成25年度は地域住民を巻き込んだムーブメントを興すべく、自治体や社会福祉協議会と協働して、地域住民が主体的に活動できる運動の環境を設定することとした。</p> <p>(1) 具体的な活動実施内容</p> <p>社会的な結びつきを育むエクササイズ・プログラムとして、申請者らは「スクエアステップ」を考案した。三重県下の自治体に普及させるために講演会を開いたり、リーダー養成講習会を開いたりした（実績については下記5）を参照）。</p> <p>(2) 地域への貢献（地域の発展・活性化への寄与、広がり）</p> <p>平成24年度からの働きかけにより、津市ではスクエアステップというプログラムが普及するとともに、指導に当たる住民リーダーの数が大幅に増えてきている。平成25年度は津市に加え、鈴鹿市、名張市、木曽岬町、松阪市で大きな進展が見られた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鈴鹿市 鈴鹿市保健センターの職員と協働し、一般住民にリーダーになるべく研修会を開催した。その後、フォローアップ研修会を開くなど、来年度からの本格的な活動に向けて準備を重ねている。 ・名張市 名張市社会福祉協議会の職員と協働し、一般住民にリーダーになるべく研修会を開催した。平成25年度には3ヶ月間の教室を2回、開催し、リーダーが住民に指導するなど、一定の効果を収めた。また、平成26年度には、1年にわたる教室を開催する予定になっている。 ・木曽岬町 鈴鹿市や名張市と同様、リーダーを養成した。平成26年度の前半までにフォローアップ研修会を終え、その後の活動に弾みを付ける予定である。 ・松阪市 保健師や介護職員を対象にした指導員養成講習会を開催した。平成26年度には住民を対象にしたリーダーを養成し、普及させる予定である。 <p>(3) 共同実施者との連携状況</p> <p>共同実施者2名その他、各自治体の職員と協働し、上記のような成果を収めている。</p>

(4) 大学の教育・研究成果のかかわり

本活動は、運動を含んでいる点、運動を柱とした健康教育を含んでいる点から、教育面に大きく貢献している。申請者は教育学部の保健体育講座に所属していることから、本活動内容を学生に伝えることができている。

研究面においては、今日、注目されている「橋渡し研究」として活かされている。具体的には RE-AIM というプロトコルに則った研究を進行中である。

(5) イベント等開催実績（名称、実施場所、参加人数等）

- 5月31日 スクエアステップの講演会
鈴鹿市役所、38名
- 6月11日 スクエアステップの講演会
鈴鹿市役所、36名
- 7月30日 スクエアステップ・リーダー養成研修会
鈴鹿市保健センター、16名（11月1日に追加研修会）
- 7～9月 スクエアステップ教室の開催
名張市社会福祉協議会「ふれあい」、20名
- 1月19日 スクエアステップ教室
紀北町東長島公民館、30名
- 1月30日 スクエアステップ・リーダー養成研修会
木曾岬町保健センター、20名
- 2月22日（午前） スクエアステップの講演会
松阪市第3包括支援センター、80名
- 2月22日（午後） スクエアステップ・指導員養成講習会
松阪市第3包括支援センター、12名
- 10～2月 スクエアステップ教室の開催
名張市社会福祉協議会「ふれあい」、20名
- 12月6日 スクエアステップの講演会（社会福祉協議会による）
名張市桔梗が丘公民館、20名
- 12月20日 スクエアステップの講演会
木曾岬町福祉・教育センター、31名
- 1月19日 スクエアステップ教室
紀北町東長島公民館、30名
- 2月22日 スクエアステップの講演会
松阪市飯南地区、80名
- 3月9日 スクエアステップの講演会（社会福祉協議会による）
名張市比奈知公民館、57名
- 3月21日 スクエアステップの講演会
名張市比奈知公民館、18名

以上のように、平成25年にさらに発展・普及させることができた。