

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24年6月1日 ～ 平成25年3月24日
活動内容	<p>本活動では、高齢者がいきいきと暮らしていける環境（＝運動できる場、たとえば運動教室）を三重県で構築・運営していくことを目標に置いている。</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。</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>従来より研究や地域貢献で連携していた三重県の10自治体に、本活動への協力を依頼した。その結果、津市、鈴鹿市、名張市、紀宝町、木曾岬町が興味を示した。このうち、津市、鈴鹿市、名張市とは具体的な支援方法を論議し、活動するに至った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・津市 保健センターの保健師と協働し、11月1日に津市内で42名のリーダーを養成した。このリーダーたちは、津市内の高齢者の集会などでスクエアステップを紹介した。 ・鈴鹿市 鈴鹿市健康づくり課の職員（保健師）に対してスクエアステップの指導方法について講義した。その上で、市民（主に高齢者）に向けた普及方法について話し合い、リーダーを養成していくことになった。鈴鹿市の都合上、リーダー養成講習会は来年度の5月31日に実施されることになった。その周知のために、広報が来年度の4月5日号で配布される。リーダー養成講習会後も、リーダーの活動を支援するために定期的に鈴鹿市を訪問することになった。 ・名張市 名張市社会福祉協議会の職員と協働し、名張市でリーダーを養成することになった。それに先立ち、スクエアステップの指導方法について講義した。3月24日には名張市民を対象にした、スクエアステップについての講演を開催した（出席者58名）。この講演を通じて、スクエアステップの認知度を高めるとともに、興味を持ってくれた市民をリーダーとして養成することになっている。具体的には来年度の5月以降に、リーダー養成講習会を開催し、その後の活動を支援していく予定である。

(3) 共同実施者との連携状況

共同実施者である大藏倫博・NPO法人スクエアステップ協会・理事長とは密に連絡を取り合っており、自治体との連携方法について助言してもらっている。

(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実施できている。

(5) イベント等開催実績（名称、実施場所、参加人数等）

11月1日 スクエアステップ・リーダー養成講習会

津市安濃体育館、42名（他、保健師など10名）

3月24日 スクエアステップの講演会

名張市総合福祉センター「ふれあい」、58名（他、保健師など2名）

その他（地域貢献の内容を学術大会で発表）

3月8日 第14回日本健康支援学会年次学術大会・教育講演

同志社大学、約50名

3月16日 第17回日本体力医学会東海地方会学術大会・シンポジウム

愛知学院大学、約40名