

令和4年度 奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業  
今年度テーマは、『“with コロナ”の体力保持・増進』

奈良女子大学では、奈良県ならびに市町村が推進する「健康なら 21計画」と連携して、身体運動を通じて「健康づくりによる地域の活性化」に貢献することを目的に、幼児から高齢者まで様々な世代を対象とした運動プログラムの開発や、それらの普及にかかわる指導者の育成を課題としています。今年度もコロナにより、例年の第1～3回フォローアップ研修会を中止しました。

**運動指導に携わっておられる新規会員を随時募集しています。事前申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。**

## 第5回フォローアップ研修会

みなさま、本年もよろしくお願い申し上げます。第5回フォローアップ研修会では、学内にて3年ぶりの対面形式による、指導者サロンと屋外での実践を予定しております。

今回の実践内容は、6年前にご紹介したノルディックウォークの第2弾です。お水取りの季節の東大寺二月堂境界まで足を延ばし、長い距離を腕も使って歩きます。ご参集いただければ幸いです。

なお、コロナ感染状況によっては、開催中止の可能性がございますので、ご承知おきください。

**2023年3月4日(土) 13時～16時30分**

文学系研究棟 S棟2階 **S235** 受付 12時30分～

●13:00～ 指導者サロン **S235** 教室にて ※マスク着用

メンバー近況報告と情報交換の会 + 松岡氏による認知力アップ運動

●14:00～ 実技 「ノルディックウォークで奈良公園へ」

リトルパイン総合型地域スポーツクラブ会長 松岡 岳史氏

14:00～ 運動場にて、ノルディックウォーク実技のレクチャーとウォーミングアップ

14:30～ 大学から東大寺二月堂、若草山山麓を巡るコース。16:30ごろ大学にて解散。

※ マスク着用。動ける服装、防寒、ウォーキングシューズ、飲料をご準備ください。

※ 貴重品管理は各自でお願いします。リュックなど身に付けられるものがよいでしょう。

※ ノルディック・ポールをお貸しします。先ゴム破損・紛失時は990円の実費を頂きます。

※ 雨天の場合は、体育館シューズが必要です。

※ こちらでレクリエーション保険に加入いたします。

**本会の最新情報(開催中止連絡を含む)は、「奈良女子大学スポーツ健康科学コース」及び「奈良女子大学」のホームページ「お知らせ」に掲載します。**

[http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports\\_science/index.html](http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports_science/index.html)

### 奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21Stepアップ事業」

奈良女子大学 生活環境学部 心身健康学科 スポーツ健康科学コース

問い合わせ先 星野聡子:satoko@cc.nara-wu.ac.jp 電話ファックス 0742-20-3350

石坂友司:yishizaka@cc.nara-wu.ac.jp 電話ファックス 0742-20-3347

# 会場 奈良女子大学 文学系研究棟 S棟2階 S235 大教室

14:00～ ノルディックウォーク実技のレクチャーとウォーミングアップ



正門からお入りください。  
自動車での入構はご遠慮ください。

13:00～ 記念館左手の S 棟の自動扉から、階段で 2 階へ。右手にある S235 大教室

- ① 正門・守衛室 (重要文化財)  
Main Gate - Guardroom (Important Cultural Property)
- ② 記念館 (重要文化財)  
Memorial Hall (Important Cultural Property)
- ③ 法人本部棟  
Headquarters Hall
- ④ 本部管理棟  
Administration Hall
- ⑤ 講堂  
Auditorium
- ⑥ 総合研究棟 文学系N棟  
国際交流センター  
International Exchange Center
- ⑦ 総合研究棟 文学系S棟  
S Hall (Faculty of Letters)**
- ⑧ 総合研究棟 文学系A棟  
A Hall (Faculty of Letters)
- アドミッションセンター  
Admission Center
- ⑨ 総合研究棟 理学系B棟  
B Hall (Faculty of Science)
- ⑩ 総合研究棟 理学系C棟  
C Hall (Faculty of Science)
- ⑪ 理学部G棟  
G Hall (Faculty of Science)
- ⑫ 総合研究棟 生環系A棟  
A Hall (Faculty of Life and Environmental Science)

- ⑬ 学術情報センター (附属図書館)  
Academic Information Center (Library)
- ⑭ 保健管理センター  
Health Care Center
- ⑮ 学生会館  
University Union
- ⑯ R・i 総合実験室  
Radiotope Laboratory
- ⑰ 第1体育館  
First Gymnasium
- ⑱ 第2体育館  
Second Gymnasium
- ⑲ 文化系サークル共用施設  
Club House
- ⑳ 音楽棟  
Music Hall
- ㉑ 課外活動サークル施設  
Facilities for Extracurricular Activities
- ㉒ 合宿所  
Training Camp House
- ㉓ 埋蔵文化財調査室  
Archaeology Research
- ㉔ 寄宿寮・国際学生宿舎  
Dormitory / International Student House
- ㉕ 佐保会館 (同窓会)  
Alumnae Hall

- ㉖ 大学ラウンジ SHI Café Dear deer I  
Lounge, SHI Café Dear deer I
- ㉗ 中庭工作室  
Courtyard Workshop
- A 機構総務課、企画課  
General Affairs Division, Planning Division
- B 機構人事課、財務課、施設課、情報課  
Human Resources Division, Financial Division, Facilities Division, Information Division
- C 国際課  
International Division
- D 研究協力課  
Research Cooperation Division
- E 学生センター  
Center for Student Services  
学務課 (2階)  
Educational Affairs Division  
学生生活課、入試課 (1階)  
Student Support Division, Entrance Examination Division
- F 学術情報課  
Library and Academic Information Division

## 【指導者サロン】

久しぶりの指導者サロンでは、皆さんの地域活動について『“with コロナ”の体力保持・増進』のための取組の工夫やご苦労を中心に情報共有していただこうと思います。先日ご依頼しました「運動実践活動調査アンケート」の内容に沿って進める予定です。

- 1) コロナ禍で活動が中止になっていた時期はありましたか。
- 2) 現在の活動状況について(再開のきっかけ, 内容の工夫や参加者の状況等, 『“with コロナ”の体力保持・増進』のための取組の工夫やご苦労について)
- 3) 2020年3月ごろから拡大した新型コロナウイルス感染拡大によって、この2年半が地域の人々へ与えた影響について、感じておられることをお聞かせください。