

## 平成30年度の成果報告と来年度の計画 ～ロコモ予防・改善の実現に向けて～

皆様と共に歩んできた私共の活動も6年目となりました。本年度の主な活動内容をご報告いたします。

まず、本学オープンキャンパスに合わせて、4回の公開講座を実施しました。初の試みとして、講義と実技を各1時間ずつ、毎回2時間の内容で開催しました。来年度は、本学で同様の講座を開催するとともに、富里市でも公開講座を開催する予定です。

続いて、成田市・順天堂大学連携事業についてです。平成27年度から開催して参りましたシニア健康カレッジの卒業生から志願者を募り、本年度は指導者養成講座を開催しました。講義と実技の講座を計20時間受講し、最終試験に合格した10名が、9月から開催したカレッジの講師として、運動指導を行いました。来年度は、会場を4ヶ所に増やし、合格した指導者の方々にご活躍頂く予定です。

さらに、社会実装へ向けた初の試みとして、佐倉市では公共体育館で運動教室を開催しました。その他、東急グループが運営する大人のための健康サロン・らくティブに私共が開発した運動プログラムが導入されるなど、県内外に活動は広がっています。

来年度は、一般社団法人を設立し、指導者の養成や運動プログラムの普及など、本活動をより一層推進していく予定です。

最後に、私、尾崎は、本活動に当初から携わって参りましたが、来年度4月からは愛知県みよし市の東海学園大学スポーツ健康科学部に講師として異動することになりました。これからも、本活動を遠方からサポートして参りたいと思いますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

(文責：助教・尾崎隼朗)



## 平成31年度のお知らせ

- ◆ 公開講座 @順天堂大学さくらキャンパス (各日10:00から2時間程度を予定)
    - 第1回：6月15日(土) 講義『筋力アップで延ばす！健康寿命』+実技(自体重での筋トレ)
    - 第2回：7月27日(土) 講義『効果的な筋力トレーニングの方法』+実技(自体重での筋トレ)
    - 第3回：8月10日(土) 講義『有酸素トレーニングの効果と方法』+実技(自体重での筋トレ)
    - 第4回：11月2日(土) 講義『ロコモ予防のための運動と栄養』+実技(自体重での筋トレ)
- ※申込制ではありませんので、自由にご参加いただけます。  
※**運動に適した室内履き**をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

- ◆ 体力測定会 @順天堂大学さくらキャンパス
    - 第1回：6月28日(金)・29日(土) 第2回：12月13日(金)・14日(土)
- ※**申込制です**。応募多数の場合、抽選となります。(第1回は4月下旬頃に募集開始予定)



今後の新着情報は、右記のURLにて確認してください。

<http://www.juntendo.ac.jp/coi-s/>

本プロジェクトは、文部科学省/JSTセンター・オブ・イノベーション (COI) プログラム「ロコモ予防・改善のための健康・医療イノベーション」のサポートを受けて実施しております。

【問い合わせ】 千葉県印西市平賀学園台1-1 順天堂大学さくらキャンパス運動生理学研究室  
0476-98-1001(内線312) 受付時間：月・水・金曜 10時～16時(担当：関谷、棗、沢田)