



大学公開講座「アクティブライフのための運動教室（シニア向け）」開催 100 回達成！

芸術工学研究院村木研究室が中心となり、2017年4月から始めたシニア向け公開講座「アクティブライフのための運動教室」が、2023年5月25日（木）に開催100回目の節目を迎えます。

本講座は参加者（地域の高齢者）、芸術工学部・芸術工学府の学生、教員、NPO法人の皆で協力して運営してきました。参加者の高齢者は健康づくりや外出の機会として、高齢者の生活や製品の研究に携わる大学教員は研究のアイデア創出や検証の場として、また、学生にとっては実践的な学びの場となり、皆がWin-Winのとても珍しい大学公開講座です。

毎年、春夏期と秋冬期にそれぞれ8~10回のコースを開催し、企画・運営は大学教員、参加者への運動指導はNPO法人ココフルのインストラクター、体力測定・運動記録ノートのチェック・ミニ講義（生活に役立つお話など）等は学生が担当します。昨年度からは授業の一環として実施し、単位として認定しています。現在の参加者19名は、講座での運動に加え、歩数と筋トレ回数を記録する宿題もあり、運動習慣が自然と身についています。また、教室は笑顔や笑い声で溢れ、出席率も毎回ほぼ100%と、アクティブライフを楽しんでおられます。

社会に開かれた大学として、大学の教育・研究成果を広く社会に還元・共有することを使命の一つとして掲げ、今後も本講座を継続していきます。

公開講座「アクティブライフのための運動教室」

- 開講時期：春・夏季、秋・冬季
- 対象：一般市民（65歳以上） 20名程度
- 受講料：5,000円
- 会場：九州大学大橋キャンパス デザインコモン 2F
- 講師：村木里志（芸術工学研究院 教授）ほか



講座の詳細は、別添資料ならびに芸工 Web サイト「公開講座」ページをご覧ください。

芸工 Web サイト <https://www.design.kyushu-u.ac.jp/topics/12121/>

研究者からひとこと：

新型コロナに伴う行動制限などにより、開催ができない時期がありました。しかし、教室にて運動習慣（自主トレやウォーキング）が身についており、体力が低下した参加者はほとんどいませんでした。対面教室が再開し、たくさんの参加者より、宿題ノートのおかげで体力の低下が防げたとのこと言葉を頂きました。



地域高齢者を対象としたアクティブライフ運動教室の紹介

九州大学大学院芸術工学研究院デザイン人間科学部門
応用生理人類学研究センターアクティブライフ部門
認定人間工学専門家

村木 里志

<https://www.design.kyushu-u.ac.jp/~muraki/>

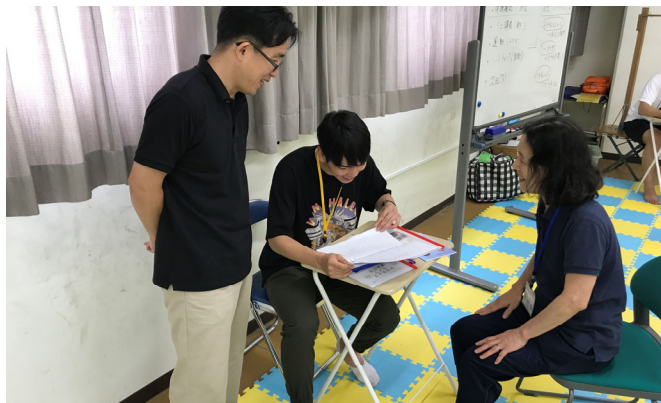


アクティブライフ運動教室の内容・特徴①

- 2週間1回、半期8～10回コース
- 毎回10分のミニ講義＋運動50分
- 外部講師



アクティブライフ運動教室の内容・特徴②



学生参加

宿題(歩数・筋トレ日記)

測定

6年間続けました(2017~)

- ほぼ全員が継続、出席率は90%以上
- 隔週の教室でも効果大
- 6年経っても体力、生活意欲が落ちない。
- 学生によるミニ講義が好評
- 宿題が好評(習慣化に成功、コロナ自粛時でも効果)
- 教室での運動効果は求めない。教室に参加することが大事(運動以外のメリットが色々ある)

