



愛のある知性を。

宮城学院女子大学

教員を目指す学生と地域在住高齢者の交流プロジェクト —体力測定・ロコモ測定をきっかけとして—

宮城学院女子大学 青木ゼミ

団体紹介

○宮城学院女子大学 青木ゼミとは？

- ・「健康・体育・スポーツ」に関わるテーマを互いに学び合い、実験や調査を経て新たな情報を発信する団体です。
- ・ほとんどの学生が、養護教諭や保健体育教諭の教員免許取得を目指しています。



活動目的・活動実績

○学生の課題

- ・より良い教員となるためには、子どもだけではなく高齢者の方々とも交流し、生涯にわたる健康教育スキルを身につける必要がある
- ・子どもと接する機会は多いが、高齢者の方々とコミュニケーションする機会は少ない

○泉区の高齢者の方々の課題

- ・体力やロコモ（移動機能が低下した状態のこと）の現状を早期に認知して対策をすることが重要であるが、自分自身の体力・ロコモ状態を正確に判断する機会は少ない

活動目的

教員を目指す学生が、体力測定やロコモ測定をきっかけとして地域在住高齢者との実りある交流を実施すること

○活動実績

- ・2023年10月12日：将監市民センターにて体組成測定を実施
- ・2023年11月9日：将監市民センターにてロコモ測定を実施
- ・2023年11月22日：仙台村田製作所様で体力測定を実施



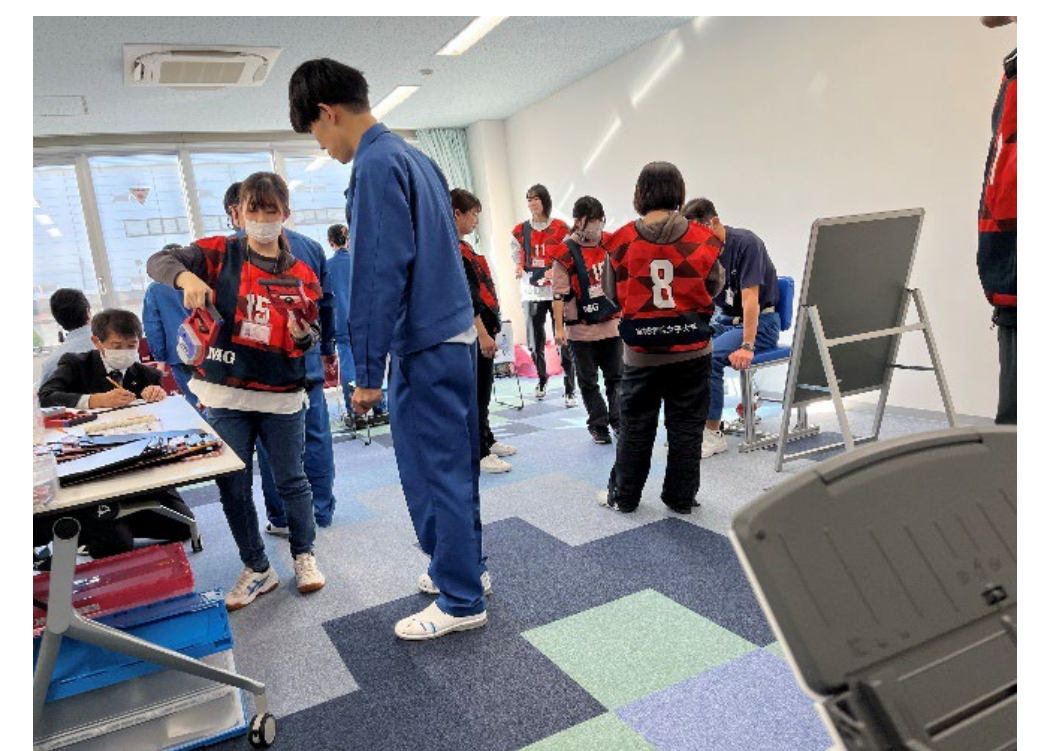
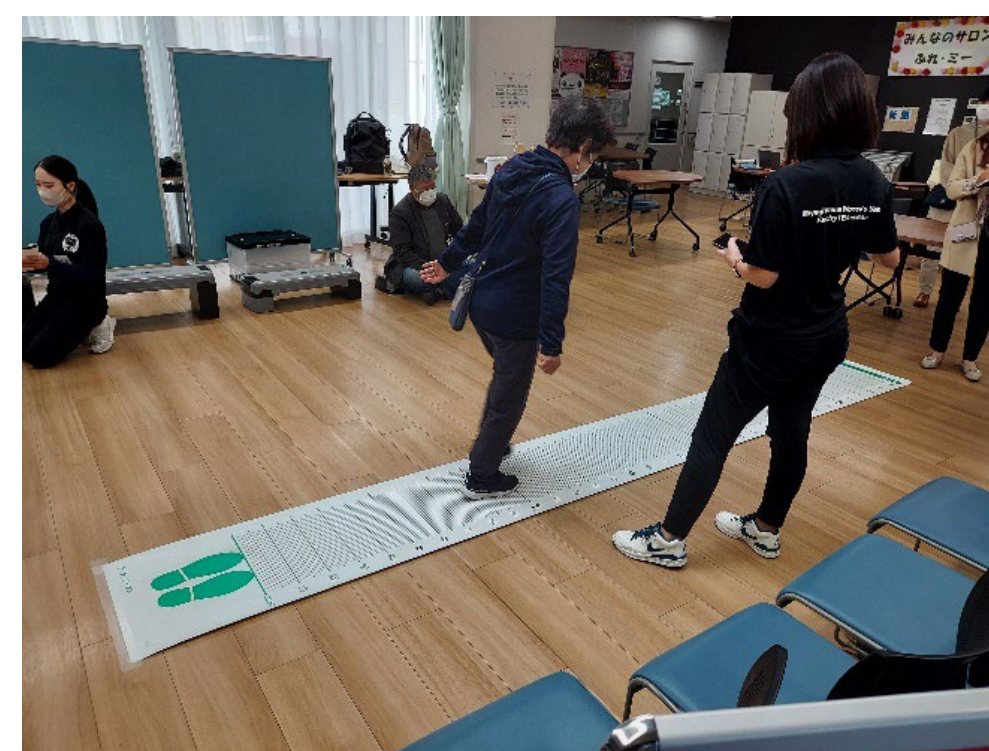
将監市民センターの外観

画像出典：公益財団法人仙台ひと・まち交流財団市民センター利用案内

活動の成果・効果

○測定会の様子

- ・3回の測定会の合計でおよそ150名の方々に来ていただき、とても盛り上がりました！



○成果や効果に対する自己評価

- ・高齢者を含めた地域住民の方々の体力やロコモの現状を測定でき、とても勉強になった
- ・「楽しみにしていた」「学生さんと話すのは良い刺激になる」という感想をいただいた
- ➡参加者の方々にとっても、良いコミュニケーションの場になっていたと感じる
- ・「どんな運動をすればいいのか知りたい」というアドバイスをいただいた
- ➡測定するだけではなく、実際に体を動かすプログラムまで実施するべきだと感じた

今後の活動の目標や展開



- ①継続的な体力測定で泉区民の皆様の健康状態を把握する
- ②泉区民の皆様とのコミュニケーションをもっと深める
- ③簡単にできる体操や筋トレと一緒にやってみる！