

地域とつながる 健康ひろば ～F-Lab 地域共創プロジェクト～

平山 朋子¹

¹ 藍野大学

報告概要

本企画は、本学の運動施設「F-Lab」を活用し、地域住民の健康増進および運動習慣の定着を目的とした地域連携プログラムである。対象年齢やニーズに応じた複数のプログラムを展開し、子どもから中高年まで幅広い世代の健康づくりに寄与することを目指した。

1. はじめに

本報告書は、2025年10月6日（月）に開催された教職員を対象としたコンディショニング教室と、2025年10月19日（日）に開催されたあいの祭において実施した、地域住民向け運動教室の概要および実施結果についてまとめたものである。本企画は、本学の運動施設 F-Lab および健康科学に関する専門性を活かし、地域住民の健康増進および運動習慣の促進を目的として実施した。

2. プロジェクト目的

本プロジェクトは、地域住民に対して運動機会を提供し、健康づくりへの関心を高めることを目的として実施した。特に、子どもに対しては基礎的な運動能力の向上と運動の楽しさの体験を、大人に対しては日常生活に取り入れやすい運動方法の習得を目標とした。あわせて、本学の地域連携活動の一環として、大学の社会的役割の可視化を図ることも目的とした。

3. 実施内容

1) 2025年10月6日（月）

教職員に対する運動教室を開催した。就業後17:40から1セッション45分間として、2セッション開催した。参加者は各回6人に対して指導者2人、学生ボランティア3人で運営した。

2) 2025年10月19日（日）

あいの祭における、地域住民のための運動教室を開催した。11:00～12:00までは地域の子どものための運動教室を開催した。参加者は9人、指導者は4人で実施した。12:00～13:00は地域の大人のための運動教室を開催し、参加者は10人であった。

4. 結果・今後の展望

本企画を通じて、地域住民に対して運動の機会を提供するとともに、運動の重要性や楽しさを伝えることができた。特に、子どもにおいては積極的に身体を動かす様子が見られ、遊びを通じて様々な動きをしながら、知らない子ども同士でも遊んだり、年

上の子どもの年齢が下の子どもの面倒をみたり、短時間で単に身体を動かすだけではなく、お互いを気遣いながら遊ぶといった精神面での成長を促すしかけもあり、充実した時間であった。大人においても日常生活への運動導入に関心を示す参加者が多く見受けられた。

今後は、単発のイベントにとどまらず、継続的なプログラムとして展開することや、対象年齢や目的に応じた内容の多様化を図ることが課題である。また、参加者の満足度や行動変容を評価する仕組みを導入することで、より効果的な地域連携活動へと発展させていく必要がある。



図 1 参加の様子