

## 10. 健康教育・増進活動

### 1) 健康クラブ

学生や職員の実践的健康教育の場として、平成12年度から「健康クラブ」を開催している。地域貢献として一般住民にも開放し、学生や職員と地域住民の交流にも役立てている。

#### (1) 太極拳教室

平成13年度に開始した「太極拳教室」は、学生センター棟1階のエントランスホールで毎週月曜日と木曜日の午後5時30分から午後7時まで開催しており、日本武術太極拳連盟公認指導員である立身センター長が担当している。平成20年度に一度でも参加したことのある人数の内訳は、学生14名（男7名、女7名）、職員9名（男2名、女5名）、地域住民10名（男3名、女7名）であり、10回以上参加している人は15名、最も参加回数の多い人は78回であった。8月まではすばやく伸びやかな動作を特徴とする「長拳」を指導できる学生が参加し、その指導を担当してくれたが、後期は中国への交換留学生として離れたので、教育学部名誉教授の今関由紀子先生にその後を担当していただいた。後期にはESD講義「健康のセルフコントロールと社会参加」を受講した学生のうち4人が長拳の部に毎回参加した。学生の参加者は、この4人を加えて14名であり、前年より4名増加した。職員は7名から9名に増加したが、地域住民は16名から10名に減少した。

月別の開催数と参加者数を表に示した。年間の開催回数は昨年度とほぼ同数の82回だったが、年間の参加者数は467名で、昨年度の537名に比べて大きく減少した。一回の開催あたり平均参加者数は5.7人で昨年度の6.6人より1人以上少なく、何らかの対策が必要である。

虚弱等で激しい運動ができない学生に「健康・スポーツ科目」の授業として太極拳を提供しているが、本年度は対象学生がいなかった。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
開催回数	8	8	8	6	7	7	7	5	8	6	6	7	83
参加者数	52	53	41	21	28	24	47	38	57	42	32	32	467

#### (2) 楽しく学ぼうエクササイズ教室

今年度は運動の知識・技術の習得による健康増進と参加者同士の交流を図ることを目的に、ビリーズブートキャンプ、バランスボール、ダンベル体操、コアリズムなどの内容を盛り込んで教室を開設した。

	7月	9月	合計
開催回数	3	3	6
参加者数	9	9	18 ※スタッフ含

#### (3) リラックスマッサージ教室

リラックス方法・マッサージ方法を知る機会を提供することで自分の身体・健康について考えるきっかけを与え、健康の保持増進を図るため、平成18年11月から健康クラブとして「リラックスマッサージ教室」を開設した。

	6月	合計
開催回数	2	2
参加者数	11	11 ※スタッフ含

(4) 健康セミナー

主にグループ単位での健康教育として、心配蘇生法、応急処置、健康作りのため食事や運動などのセミナーを実施している。

平成20年度は6回94名を対象に実施した。

No	期 日	時 間	対 象	対 象	受講人数	内 容	スタッフ人数
1	20. 5. 21 (水)	18:30～ 19:45	エントランス ホール	ワンダー フォーゲル部	21	止血法、固定法、RICE処 置、熱中症、野外の危険な 生き物への対処、急性高山 病、AEDを使用した心肺 蘇生法	医師：1 看護：3
2	20. 6. 12 (木)	18:30～ 20:20	自啓寮談話室	自啓寮生ほか	24	AEDを使用した心肺蘇生 法、そのた救急法（止血法、 固定法、RICE処置、熱中 症・・・）	看護：3
3	20. 7. 10 (木)	17:00～ 18:30	少林寺拳法部道場	少林寺拳法部	11	AEDを使用した心肺蘇生 法、搬送法、RICE処置、 熱中症、テーピング法	看護：2
4	20. 7. 16 (水)	18:00～ 19:15	エントランス ホール	ツキノワグマ 研究会	8	止血法、固定法、RICE処 置、搬送法、心肺蘇生法、 熱中症、野外の危険な生き 物への対処、急性高山病	医師：1 看護：2
5	20. 9. 9 (火)	14:30～ 16:00	エントランス ホール	女子ラクロス 部	10	AEDを使用した心肺蘇生 法、搬送法、RICE処置、 熱中症、テーピング法	医師：1 看護：3
6	20.11.12 (水)	10:30～ 12:00	エントランス ホール	メディア センター職員	20	AEDを使用した心肺蘇生 法、そのた救急法（止血法、 固定法、RICE処置、熱中 症・・・）	看護：1
合計					94		