

すまいるカレッジ報告書

日 時:平成22年7月14日(水)13:00-16:00<豪雨>

場 所:エル・エスト泉北

[本日の体験概要]

第1回<自分の体力に合った健康づくりから始めよう!(まずは健康の知識と自分を知る)>

1. オリエンテーション

- ・本講座の狙い、概要説明とお願い、注意事項

2. 体力測定と個別の運動指導

- ・測定種目:柔軟性・動的バランス・敏捷性・下肢筋力・握力等
- ・測定結果の診断と測定、筋力増強の秘訣伝授

3. 配布資料・

- ・ファイル(すまいるカレッジ日程表・体力測定結果(表)・①体力・脚力チェックシート)
- ・いつまでもあなたのやりたいことが実現するために
- ・本日は体力測定です ・体力測定マニュアル ・アンケート(次回提出)
- ・第2回すまいるカレッジ「開催要領」

[参加者]

- ・受講者:35名(1名早退)
- ・事務局関係者:7名

[講師(インストラクター)]

- ・堺市健康増進課石川氏・戸松氏:2名



石川講師 戸松講師

[本日の活動]

1. オリエンテーション

- ・西上カレッジ校長から、挨拶・開講に当たっての概念、地域起こし地域に密着したリーダー養成等の方針、注意事項を述べすまいるカレッジを開講した。



西上校長オリエンテーション

2. 各自の体力測定を行う。

- ・参加者34名だったので、体力測定を円滑に行うために、参加者全体を6班に分け、ローテーションを組み、石川講師の指導のもと測定を行った。



- ・計測待ちの受講生が、計測中の受講生データーを帳票に記載。その内に、班内で打ち解け計測は和やかに進んだ。次の計測時間待ちの間に、自己紹介等も行った。
- ・計測終了後、講師より、筋力補強体操の実演解説があり、受講生も指導に従ってトレーニングした。
- ・各計測データ[体力測定結果]表を2部コピー、一部は健康増進課、一部はすまいるカレッジ保管とし、オリジナルは受講生に返却した。次回開催案内情報・アンケートを渡し、終了した。