

# 健康・スポーツフェス2022



## キーワード

健康・介護・障がい・スポーツ・異世代交流・地域連携

## ○取り組んだきっかけ

大学の所在する浜松市北区は、行政区単位で人口調査を始めた平成27年度と令和4年度の人口を比較すると2,110人減少しているにも関わらず、世帯数は3,055戸増加しています。また、令和4年4月には、65歳以上の方が全体の30.8%を占め、市内では天竜区に次いで2番目の高齢化率となっています。この状況は今後も続くと考えられ、独居の高齢者世帯が増えしていくことが予想されます。そこで、ここ北区においては、「健康」と「介護」は重要なテーマだと考えました。地域住民がより長く健康でいられるよう、また、多くの方に大学を知りたいだけるよう、「健康」に関する学科が多く、また部活動が盛んなキャンパスならではのスポーツ施設を活用した交流の場を提供したいと考えました。

## ○活動の目的

平成25年度より「健康」に対して、高齢者はもちろんのこと、若い世代にも関心をもってもらうことを目的として「市民のための、北区★健康フェア」と、障がいのあるなしに関係なく、スポーツを通じた健康と体力の保持増進を目的とした「スポーツフェスタ」を開催しています。大学の専門的な知識の発信の場として、大学生の学びの実践の場として、地域の住民の方と交流の場として定着したイベントになっています。令和3年度からは、より多くの方に参加していただけるよう「大学祭」と時期を合わせ、「健康・スポーツフェス」として実施しています。

## ○具体的な内容

令和4年度で10回目を迎える「健康・スポーツフェス2022」は、従来の内容を引き継ぎ、幅広い年齢を対象に開催しました。健康分野では、健康プロデュース学部の健康栄養、健康鍼灸、健康柔道整復の3学科、保健医療学部の理学療法、作業療法の2学科が主体となり、体脂肪、筋肉量、骨密度、ヘモグロビン量、めまいや立ちくらみの度合いなどを計測する「測定」コーナーと、腰痛、肩こり、その他健康に関する悩みに、鍼灸や柔道整復の専門家がアドバイスする「相談」コーナーを開設、また静岡県独自の健康長寿プログラム「ふじ33プログラム」を活用した生活習慣や健康状態のセルフチェック、親子で楽しめるスポーツも行いました。

測定コーナーでは、リピーターの方も多く、過去の測定結果を持参され、照らし合せながら、ご自身の体の変化を確認されました。また、測定結果に基づく食生活のアドバイスも真剣に耳を傾けられていました。運動不足が問題視されている働き盛り世代は、柔道場で風船などを使いながら、お子さんと思いっきり体を動かしていました。

各コーナーでは、学生が中心に取り組み、多くの方に体験していただくことができました。

スポーツ分野では、障がい者スポーツ、陸上、バスケットボール、サッカーを実施いたしました。

障がい者スポーツでは、障☆ス☆SCサークルが、ボッチャと車いすバスケットボールを行い、陸上では陸上競技部の学生が、「走る、投げる、跳ぶ」の3つの基本動作の指導を行いました。

バスケットボールでは、「ボールと友達になろう」と題して、自宅でもできるボールハンドリングドリルを行いました。体力的にはかなり厳しいドリルでしたが、この日初めて会った仲間と声を掛けながら、参加者は課題を達成することができました。



## ○期待される効果

本事業は、開かれた大学づくりの一助になっており、地域住民が、この事業をきっかけに大学に足を運んでくださることで、大学の専門性への理解を深めるきっかけになることを期待しています。また、障害のあるなしに関わらず、豊かな社会の実現に寄与すること、参加者の「健康」に対する意識の向上、「介護」に対する関心の強化も目指し、子供たちに対しては、小さな発見や気づきが、競技力向上へのきっかけになることを願っています。学生たちには地域との交流を深め、この経験を後輩へと引継ぎ、持続的な学びと発見につながることを期待しています。

担当者名 地域貢献センター(HUVOC)  
所属 浜松地域貢献課

連携先  
浜松市、浜松市教育委員会、公益財団法人浜松市スポーツ協会  
浜松ボッチャ俱楽部COOL