

# 令和7年度 友々大学（高齢者教室）学習の足跡

第	テーマ	講師	開催日時	参加者数/会員数 (出席率)																													
9回	健康体操	健康運動指導士 重田 和弘 様	令和8年1月14日(水) 10:00 ~ 11:30	9名/36名 (25.0%)																													
学 習 の 様 子	 		<b>満足度の状況</b>																														
	<p>今年度第9回の講座は、健康運動指導士、重田和弘さんをお招きして、主として普段使う筋肉の逆の動きや体操を行い、健康づくりに取り組みました。</p> <p>自身の体について、「痛み、不調」など気になることがあれば、①気持ち(意欲)②頭(脳)③筋肉④骨の順の4観点を意識し、よくない観点間のつながりを望ましいものに改善していこうと考える癖をつけていくことが大切とのことでした。「運動」しなければ、とネガティブに暗い気持ちになるよりも、今使った筋肉や関節の逆の動きを考えて、低負荷で、日常生活の中に意欲的に取り入れていくと効果が高まるそうです。</p> <p>まず、椅子を使って日頃やらない動きの腕、腰、背骨のストレッチ、次に床に手をつけた姿勢での足裏のストレッチをしました。さらには座位から片足で床に円をかきながら腕を違う方向に動かしたり、講師の手のじゃんけんに対して、足で勝ち、負けのじゃんけんの形を作ったりするなど、頭を使ったゲーム性もあり、教室生から、歓声もあがりました。</p> <p>「こむら返り」「腕立伏せの時の内腕の痛み解消」についての質疑で、分かり易い説明に質問者も納得の様子でした。</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>満足度</th> <th>凡例</th> <th>回答数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>大いに満足した</td> <td>6名</td> <td>75.0%</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>満足した</td> <td>2名</td> <td>25.0%</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>どちらとも言えない</td> <td>0名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>少し不満</td> <td>0名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>全く不満</td> <td>0名</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>8名</td> <td>100%</td> </tr> </tbody> </table> <p>全体満足度 (3.5 以上) 100% 凡例 50%~ 40%~ 30%~ 20%~ 10%~ 0%~</p>			満足度	凡例	回答数	割合	5	大いに満足した	6名	75.0%	4	満足した	2名	25.0%	3	どちらとも言えない	0名		2	少し不満	0名		1	全く不満	0名				8名	100%
	満足度	凡例	回答数	割合																													
5	大いに満足した	6名	75.0%																														
4	満足した	2名	25.0%																														
3	どちらとも言えない	0名																															
2	少し不満	0名																															
1	全く不満	0名																															
		8名	100%																														
		<b>参加者からのアンケート結果</b>																															
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ とてもよかったです。</li> <li>・ 身体、脳が衰えていることを実感しました。</li> <li>・ 脳力⇔筋力のやり取りを強化しようと思った。</li> <li>・ 自分で思っていたのが違っていた、いい勉強になりました。</li> <li>・ とても楽しいためになる体操・運動でした。これを続けて元気に生きるぞ。</li> </ul>																															