

令和元年度 地域貢献事業活動報告書

1 事業名称	山屋敷スポーツクラブの運営支援
2 事業推進者等	(責任者職名・氏名) 准教授・池川 茂樹 准教授・榊原 潔
3 学外の連携機関等	(連携機関等名) 上越市大学前町内会 大学前交流サロン (担当者職名・氏名) 代表者・笠原 宏二
4 事業の趣旨・目的	<p>大学の持つ資源(施設、プログラム、人材)を地域住民の健康の保持・増進のために提供することは、大学としての使命でもある。</p> <p>大学の近隣で日頃から活動を行っている団体(地区町内会)と協力し、住民の心身の健康の保持・増進及び地域コミュニティの強化を促進する活動を支援するために、平成27年度より開設している山屋敷スポーツクラブの運営を行う。</p>
5 事業活動報告	<p>平成31年4月～令和2年3月</p> <p>1. インターバル速歩の会 健康づくりに関心のある住民を対象として、池川の研究グループが健康保持・増進のために推奨するインターバル速歩を、月2～3回本学体育館または、屋外にて実践した。また、インターバル速歩に関する講義を開き、日頃からインターバル速歩を実施するよう促した。</p> <p>2. 栄養補助食品摂取効果の周知 池川の研究グループの研究結果に基づき、上記の「インターバル速歩の会」会員に対して、インターバル速歩後の栄養補助食品(糖質・タンパク質サプリメント、アミノレブリン酸)の摂取効果について講義を行い、運動効果の促進を図った。</p> <p>3. 健康指標測定 日頃のインターバル速歩実施のモチベーションを維持することを目的に、インターバル速歩による健康増進効果を、健康指標測定により視覚化した。健康指標測定は3か月に1回実施し、体重、体脂肪率、安静時血圧、安静時脈拍、脚伸展筋力、うつ指標を測定した。</p>
6 本事業で得られた成果	<p>大学前交流サロンと共同して、山屋敷地区において、山屋敷スポーツクラブを運営し、令和元年度の山屋敷地区町内会における地域貢献事業を無事終了した。事業に要した諸経費のうち、上越教育大学からの参加協力学生の謝金および測定経費、栄養補助食品購入費は、令和元年度公募型地域貢献事業経費により賄われた。</p> <p>毎回の活動では、山屋敷地区から20～30名程度の参加者が得られたが、これは1つの町内会からの参加者としては、非常に多いと言える。本事業および本プログラムが本地区において注目・理解された結果と考えている。</p> <p>このような参加者に対し、本事業では、年間を通してインターバル速歩の指導および健康指標の測定を実施した。これらの活動を通して、地域住民の運動習慣が養われ、健康の保持・増進の一助となる有意義な事業となった。</p>
7 その他 (成果物等の名称)	地域無料情報誌 Feel「カラダを動かして体力も健康も手に入れる！」 令和2年3月刊行予定