

## プロダクティブ・エイジング社会における健康拠点へ

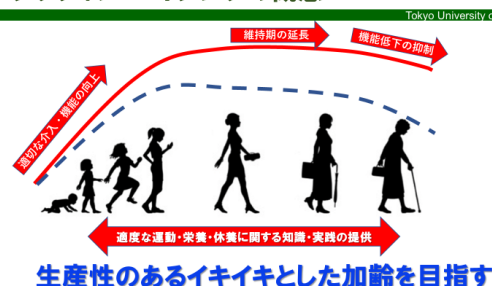
東京理科大学野田健康・スポーツ部会

### 【プロダクティブ・エイジング社会の実現】

東京理科大学野田キャンパス健康・スポーツ部会では、プロダクティブ・エイジング社会の実現を目指したさまざまな取り組みを行っています。プロダクティブ・エイジングとは、「イキイキとした生産性のある加齢」を意味します。一人ひとりがご自身の生活の中に、目標を持ち、やりがいを感じながら楽しく豊かに生活することができる社会の実現を目指しています。

そのために必要なものは、幼少期から高齢期に至るまでの生涯を通じた健康増進に対する適切な介入と考えられます。私たちは、各年代に求められる健康増進のための知識や実践的手法を学術の立場から地域社会に還元し、地域の健康拠点となるべく健康づくり活動に取り組んでいます。

### プロダクティブ・エイジングの概念



### 目標

## プロダクティブ・エイジング社会の実現に向けた学術と実践の橋渡し

この目標を達成するために、関係機関と連携をしてさまざまな健康づくりに関するイベントの開催や、講演会などを実施しています。

### 活動内容

#### 【現在実施している活動】

1. 『TUSオンラインフィットネスプログラム』の開発と地域企業への提供
2. アクティブチャイルドの育成を期した『TUSからだのサイエンス教室』の主催・運営
3. 地域中高齢者の健康サークル『運河ホルス』の主催・運営
4. 高齢者のための健康増進に関する講演・啓発資料の作成（野田市高齢者福祉課と連携）

#### 【今後予定している活動】

1. 部活動地域移行に向けた小中学生のスポーツ活動拠点の形成
2. 高齢者のフレイル対策拠点の形成
3. 地域企業の健康経営への学術的サポート

※各取り組みの詳細は次ページで紹介しています。

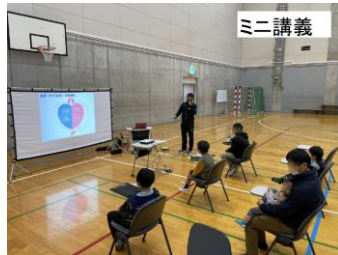
## 活動内容の紹介

### 1. オンラインフィットネスプログラムの配信



オンラインでも実施可能なフィットネス診断プログラム、「TUSオリジナルフィットネステスト」を開発し、大学生や近隣企業に配信しました。勉強や仕事で運動不足になりがちな方々に有効に活用頂いております。

### 2. 科学の力でアクティブチャイルドになろう！TUSからだのサイエンス教室の開催



元気に遊びながら健康科学を学ぶ取り組みとして、近隣の小学生を対象にイベントを開催しています。からだを動かす楽しさと共に身体情報を測定する意義を広めていきます。

### 3. 健康づくりサークル運河ホルスの運営



恒例のお花見会後の集合写真  
(2019年3月撮影)

清岡智名誉教授によって発足した地域の中高齢者を対象とした健康づくりサークルです。現在でも多くの方にご参加いただき、月に1度(毎月最終土曜日)、健康チェックや運動プログラムを提供しています。

#### 今後の課題

中学校や高校における部活動の在り方が社会問題となっています。2023年からは部活動の地域移行が行われることが文部科学省・スポーツ庁から発表されました。教員の業務負担の軽減など、教育界からの視点で語られることが多い問題ですが、地域にスポーツを根付かせる意味でも重要な課題であると我々は考えております。

大学の地域連携担当とも協力体制を構築し、**大学が備える運動クラブ、施設を有効に活用し、本学が青少年のスポーツ活動の拠点となる**ことを目指していきたいと考えております。

#### 東京理科大学健康・スポーツ部会の紹介・全体的な活動内容

- ・東京理科大学教養教育研究所所属教員で構成
- ・大学生の教養教育、健康やスポーツに関連した研究活動を展開

【担当者：柳田信也（行動生理学）・向本敬洋（スポーツ科学）・守田優子（睡眠科学）】

#### 桜の綺麗な森戸記念体育館

