

健康エクササイズセミナーの概要および開催報告

～ 今こそ、withコロナを乗り切る運動習慣を！～



村山晴夫 枝伸彦

基本医学 基盤教育部門（健康スポーツ科学）



1. 本学関係者の健康維持・増進への貢献
2. 各種エクササイズの紹介および体験する機会の提供
3. 自分のライフスタイルに合った運動習慣の“きっかけ”作り



健康エクササイズセミナーの変遷

年度	実施日	実施場所(形態)	実施内容	参加対象者	主催/共催
平成27 (2015)	8/9、10/19	本学武道場(対面)	ポール・ストレッチング	教職員	基本医学 SDセンター
平成28 (2016)	6/27、29 10/24、25	本学武道場(対面)	ポール・ストレッチング ウェープリング・ストレッチング 腹筋エクササイズ	教職員	基本医学 SDセンター
平成29 (2017)	6/22、27 10/17、18	本学武道場(対面)	ポール・ストレッチング ウェープリング・ストレッチング 体幹エクササイズ	教職員	基本医学 SDセンター
平成30 (2018)	6/22、26 10/16、23	本学武道場(対面)	ポール・ストレッチング バランスボールエクササイズ 自重トレーニング 全身ストレッチング	教職員	基本医学 給与厚生課
令和元 (2019)	6/26、27 10/30、31	本学武道場(対面)	ポール・ストレッチング バランスボールエクササイズ チューブエクササイズ 全身ストレッチング	教職員、学生 常駐業者	基本医学 給与厚生課
令和2 (2020)	11月～	オンデマンド動画配信 (※コロナ禍により)	ストレッチング 筋力トレーニング リラクゼーション	教職員、学生	基本医学 給与厚生課
令和3 (2021)	11月～	オンデマンド動画配信 (※コロナ禍により)	ヨガ	教職員、学生	基本医学 給与厚生課



令和4年度 健康エクササイズセミナーの概要

令和4年度 配布ポスター

令和4年度
健康エクササイズセミナー
～今こそ、Withコロナを乗り切る運動習慣を！～

第1回
10/17(月)

ポール・ストレッチング
※未経験の方、是非この機会に！
本セミナーの定番プログラムで、円柱状ポールを使用し簡単にできます。
【講師】村山晴夫(基盤教育部門 准教授)
【時間】17時30分～18時30分
【場所】創立30周年記念館2階 武道場

第2回
10/18(火)

アロマヨガ ※体が硬くても大丈夫！
アロマの良い香りに包まれながらヨガを実施し、極上のリラクゼーションを体験できます。
【講師】枝伸彦(基盤教育部門 学内講師)
【時間】17時30分～18時30分
【場所】創立30周年記念館2階 武道場

対象者 教職員・常駐業者・学生
※ 高血圧・糖尿病・整形外科的疾患をお持ちの方や妊娠中の方は主治医にご相談の上、お申し込みください。

定員 各回20名

持ち物 運動しやすい服, タオル, 飲み物 (フタ付容器)

お申込み
所属・氏名・連絡先を下記までご連絡ください。
kyuuyo@dokkyomed.ac.jp

主催: 基本医学【基盤教育部門 健康スポーツ科学】 (内線: 2164, 2168)
共催: 給与厚生課 (内線: 2012)

参加者: 9名
※セミナー開講当時からの
レギュラーコンテンツ

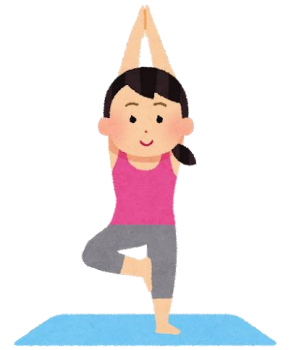
参加者: 22名
※今回初めて実施した
ニューコンテンツ



健康エクササイズセミナーの実施風景



ポール・ストレッチング



アロマヨガ



アロマシールを
マスクまたは衣服に貼付



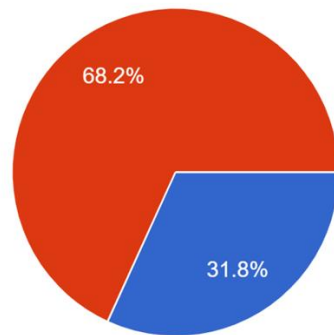
アロマ精油を噴霧



健康エクササイズセミナーの参加者アンケート（結果）

どちらのセミナーに参加しましたか？

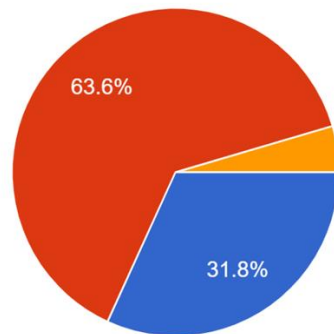
22件の回答



- 第1回 ポール・ストレッチング 10/17 (月)
- 第2回 アロマヨガ 10/18 (火)

年齢

22件の回答



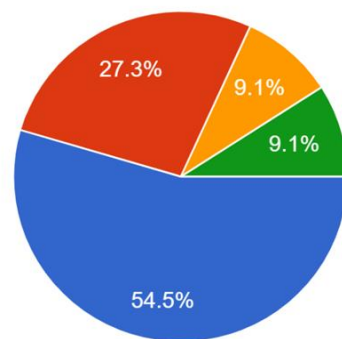
- ~30歳代
- 40~50歳代
- 60歳代~



健康エクササイズセミナーの参加者アンケート（結果）

エクササイズセミナーの参加回数

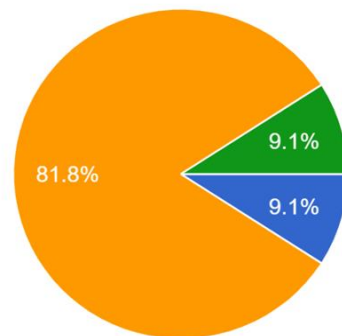
22件の回答



- 今回初めて
- 2回目
- 3回目
- 4回目以上

運動時間はいかがでしたか？

22件の回答



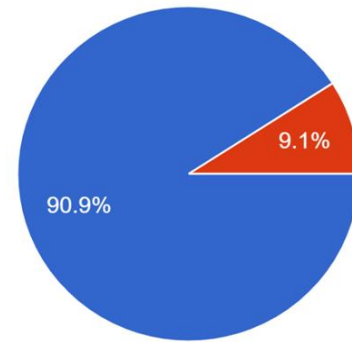
- 大変長い
- 長い
- 適切
- 短い
- 大変短い



健康エクササイズセミナーの参加者アンケート（結果）

開始時間はいかがでしたか？

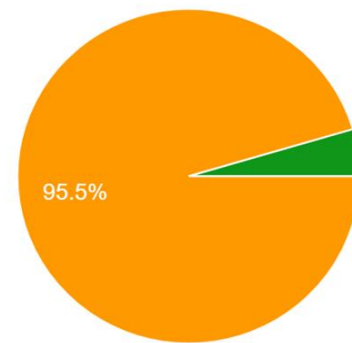
22件の回答



- 適切 (17:30~)
- 18:00開始がよい
- 18:30開始がよい
- 19:00開始がよい

身体への負荷はいかがでしたか？

22件の回答



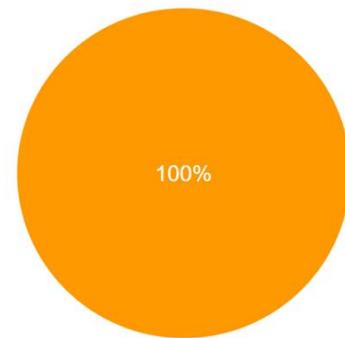
- 大変高い
- 高い
- 適切
- 低い
- 大変低い



健康エクササイズセミナーの参加者アンケート（結果）

運動の項目数はいかがでしたか？

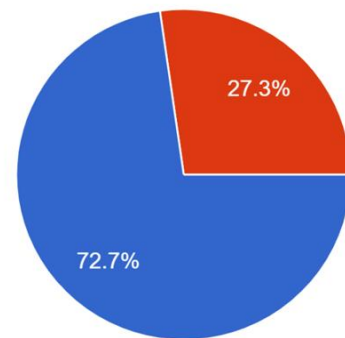
22件の回答



- 大変多い
- 多い
- 適切
- 少ない
- 大変少ない

総合的な満足度はいかがでしたか？

22件の回答



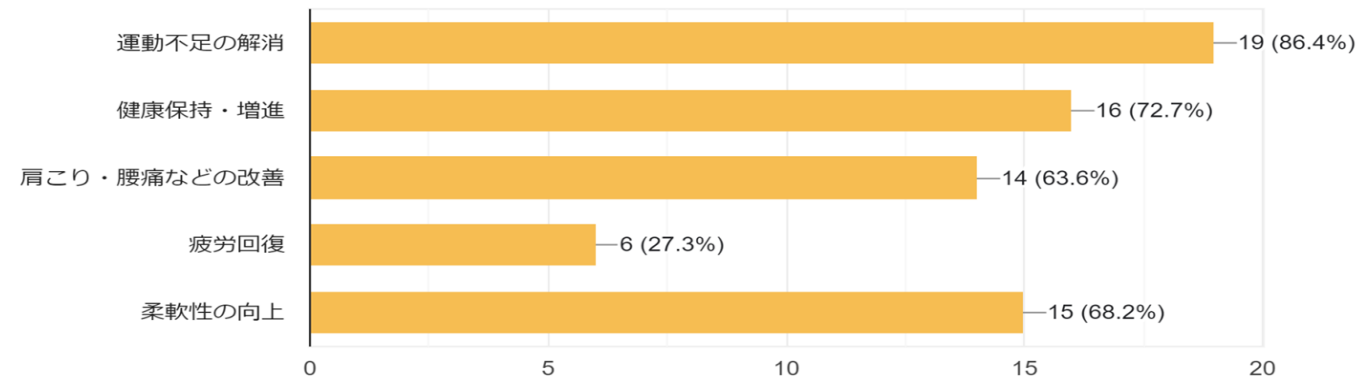
- 大変満足
- 満足
- どちらともいえない
- 不満
- 大変不満



健康エクササイズセミナーの参加者アンケート（結果）

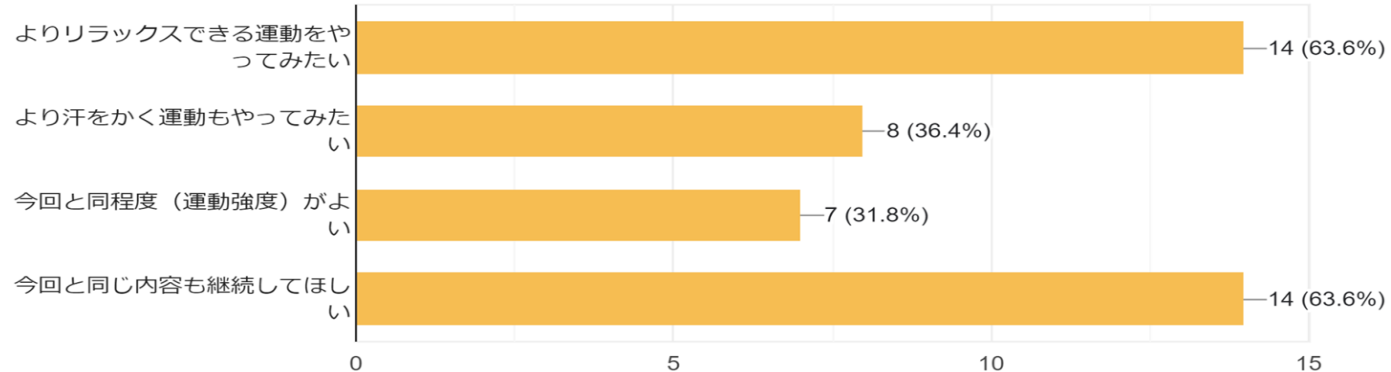
参加目的（複数回答可）

22件の回答



次回以降の内容について（複数回答可）

22件の回答



健康エクササイズセミナーの参加者アンケート（結果）

【参加者からのコメント一覧（自由記述）】

- ・先生が中央で、生徒が先生を囲む形でやれば、他の生徒さんとのコミュニケーションもとれ、自分も意識が高まるかと思いました。初心者でもとても丁寧に教えてくださりありがとうございました。疲れた体に、最後のサプライズ記念品がとても嬉しかったです。
- ・初参加でしたが毎週参加したいです。とてもよかったです。翌日の朝ですが身体が軽く朝起きやすかったです。本当に有難う御座いました。
- ・なかなか運動できないので、いい機会になりました。ありがとうございました
- ・とても良かったです！ポールエクササイズもですが頻繁に参加したいのが本心です！ありがとう御座いました！
- ・初めての私でもとてもわかりやすかったです。アロマも心地よくて大変リラックスできました。これをきっかけに体のストレッチを継続していきたいと思います（特に肩）これからもこういったレッスンを継続して行ってほしいです。希望は月2回、2週間に一回あったらいいと思います。ご指導ありがとうございました。
- ・以前からヨガをやってみたいと思っていたので、今回大変いい機会になりました。またこのような機会があったらぜひ参加したいと思います。夕飯おいしくておかわりしました。
- ・以前はアロマディフューザーを持っていましたが、猫を飼い始めてから疎遠になってしまいました。久しぶりにリラックスできたので良かったです。
- ・香りに癒されました。また、是非アロマヨガの開催を希望します。
- ・講師の先生方や、準備して下さった方に感謝いたします。鼻炎でしたが夜には解消していました。また是非参加したいです。
- ・心地良い香りと音楽で大変リラックスしながら参加できました。ありがとうございました。また是非企画して頂きたいです。
- ・機会があればまた参加したいです。複数のアロマも体験してみたいです。
- ・今回、初めて参加させてもらいましたが、月一回程実施していただけると嬉しです。また参加したいと思いました。ありがとうございました。
- ・激しい運動をしていないのに次の日筋肉痛になりました。ヨガの他のポーズもやってみたくくなりました。参加出来て良かったです。

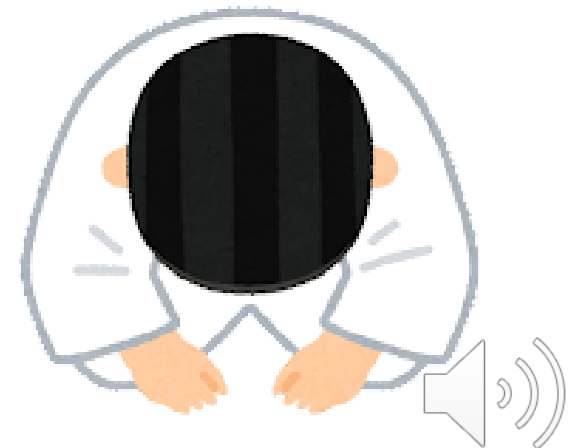


今後の健康エクササイズセミナー開催に向けて

1. 今回初めて実施した“アロマヨガ”は定員を超える盛況であり、また毎回実施しているポール・ストレッチングについても肯定的な反応をいただいたが、今回実施した以外のエクササイズ種目（負荷強度のレベル別等）の導入・実施も検討していきたい
2. 実施時間帯、内容、負荷量、満足度等については、多くの参加者から肯定的なご意見をいただいております、今回の実施内容全般を尊重しながら、次回の内容構成等に活かしていきたい
3. 複数の参加者から開催頻度（今年度は2日間）の増加要望があるので、今後増加する方向で前向きに検討を進めていきたい
4. 本セミナーが“きっかけ”となり、自宅等で自主的に運動する習慣が身につく行動変容を促していきたいと常々考えているが、さらなる効果的な働きかけについても摸索していきたい



本セミナーの開催にあたり、給与厚生課職員の皆さま並びに基本医学の教職員の皆さまに多大なご指導及びご協力を賜りました。心より感謝申しあげます。



健康エクササイズセミナーの概要および開催報告

～ 今こそ、withコロナを乗り切る運動習慣を！～



ご清聴ありがとうございました

村山晴夫 枝伸彦

基本医学 基盤教育部門（健康スポーツ科学）

