

## 2. 健康づくり研究チーム

### <ユニット4：児童・生徒の体力・運動能力向上に関する研究>

①各種の運動場面やスポーツ活動で重要な役割を果たす爆発的な筋力発揮能力を高めるためのトレーニングを開発する、②若年者の専門指導者やトップアスリートによる運動・スポーツ指導システムの構築により、若年者がスポーツを「する」と「支える」の立場から積極的参加を促す。③スポーツコンディショニング法を児童・生徒に応用する新たな方法を開発し、トレーニングによるコンディション悪化やスポーツ障害発症の抑制を目指す。これら、新たな視点のトレーニング開発やコンディショニングの応用は学校現場における体育やクラブ活動に大いに利用可能となる。

### <ユニット5：中高年者と高齢者の健康づくり・介護予防に関する研究>

①健康づくり活動のリーダーとなる「運動指導アドバイザー」養成に関するプログラムを開発する。②体力を知る機会（体力測定会）を整備充実させる。③「老いは脚から」とされる下肢筋力を鍛えるプログラムを開発する。運動を習慣化する方策として、天理市と共同で運動指導アドバイザーを多数養成し、一般住民と一緒に運動するように仕向ける。本学体育学部体力学研究室が開発した健康体力年齢を算出できる体力測定の機会を増やすことで、体力の現状を知り、運動実践の動機につなげる。下肢筋力を改善する自宅実践型のプログラムを新たに開発し、いつでも、どこでも、手軽に鍛えられる効果的なトレーニングを提供できる。

### <ユニット6：地域福祉とスポーツに関する研究>

①スポーツや運動を通じた共助の拡大を目指し、障がい者や地域住民の自立生活や共助・共生を実現するための手法や仕組みを開発する。②子ども、高齢者、障がい者など多様な参加者の創出とその交流を促進し、地域の多様な人が集う「居場所」を創出し、活動を通じた地域住民の変化に「気づく」ことができる人材の育成と意識の醸成を図る。共助による地域福祉の充実にはスポーツの役割が期待でき、家族や知人、友人との関係を保ち続ける「居場所」は、地域住民が集う場であり、スポーツと運動の活動拠点となる。