

テーマ

「趣味を通して健康づくりをする。」

メンバー (写真 左から)

(リーダー)	小高 晋	(写真)	足立 清子	(サブ/記録)	宇田川武男
	荒井 春江		大日方冬子	(会計)	伊藤 輝子
	奥泉 秀文		遠藤 永子		佐藤 とき



パークゴルフ (吉見町 荒川荘グランド)

目 次

I 課題研究テーマの選定

- 1、テーマ選定の基本姿勢
- 2、テーマ案
- 3、テーマの絞込み → テーマの決定
- 4、テーマの吟味

II 活動計画

- 1、メンバーアンケート
- 2、全体活動の年間計画
- 3、個人活動の目標と計画

III 全体活動の実績一覧

IV 全体活動の具体的活動

- 1、ウォーキング(市民の森で森林浴)
- 2、講演会「食生活と健康」
- 3、ビデオ研修「ウォーキングとジョギング入門」
- 4、太極拳実技 & ウォーキング
- 5、講演会「国民健康保険と後期高齢者医療制度」
- 6、健康のための料理教室
- 7、ウォーキング(奥武蔵あじさい館)
- 8、軽スポーツ(パークゴルフ)
- 9、ウォーキング(子供自然動物公園)
- 10、サイクリング(森林公園)
- 11、軽スポーツ(マレットゴルフ)

V 個人活動の実績一覧

VI まとめ

- 1、活動の経過
- 2、活動の成果
- 3、メンバーのひとこと

I 課題研究テーマの選定

1、テーマ選定の基本姿勢

課題研究の活動を進めるにあたり、最初に基本的な考え方について話し合い、次の3つの原則を全員で確認した。

- (1) 全員参加活動。
- (2) 無理をしない。(時間的にも、身体的にも力量の範囲内の活動とする)
- (3) 楽しめるもの。

2、テーマ案

過去の先輩が取り組んだテーマを参考にしながら、メンバーで話し合い、テーマ候補をリストアップした。

- (1) 健康関係
 - ① 自分の健康の維持・増進
 - ② 食生活
 - ③ 病気対策
 - ④ 健康寿命の向上
- (2) 介護関係
 - ① 家族の介護
 - ② 高齢者ボランティア
 - ③ 介護保険
 - ④ 福祉機器の種類と使い方
- (3) ボランティア活動
 - ① 子育て支援
 - ② 高齢者との触れ合い
 - ③ 東松山市のボランティアの現状
 - ④ 実践 ボランティア
- (4) その他
 - ① 少子化問題
 - ② 食べられる野草と効用

3、テーマ案の絞り込み → テーマの決定

膨大、多岐にわたるテーマ案を、どのように絞り込んだらよいか？

まずは、私たちが取り組むにふさわしいかどうかの評価項目を決めることにした。

(評価項目)

- (1) 健康福祉学部の研究テーマとしてふさわしいか？
- (2) 活動に広がりがあり、全員で参加できるテーマか？
- (3) 私たちにとって関心があり、楽しく取り組むことができるか？
- (4) 私たちだけの力で、無理なくできるか？

上記の評価項目の観点をもとに、各テーマ案について検討した結果、とりあえず「仮案」として、全員一致で次の通りテーマを決めた。

テーマ 「趣味を通して健康づくりをする」

4、テーマの吟味

- (1) このテーマでは安易に過ぎないか？
→ たしかに実践活動なので、研究という要素は少ないが、私たちにとって一番関心のあるテーマであり、活動を通して実効が上げればいいのではないか。
- (2) 健康についての勉強会が必要ではないか？
→ 活動計画に、外部講師による「勉強会」や「ビデオ研修会」を取り入れる。
- (3) このテーマだと目標を立てにくくないか？
→ 全体活動と、個人活動の2本立てで進める。全体活動は特に目標はつくらず計画の達成率で評価するが、個人活動は「目標」を設定することにした。

結論として、メンバー共通の関心事であり、親睦を図りながら、楽しく活動できる、と言うことで、このテーマで進めていくこととした。

Ⅱ 活動計画

1、メンバーアンケート

課題研究の取り組みについて、基本的にどう考えていけばよいか？(期待するもの)更に、このテーマで進めるにあたり、具体的な活動をメンバーそれぞれが何をイメージし、考えているか、について、まずはアンケート調査をした。

- (1) 課題研究への取り組み(課題研究に期待するもの)
- ・ 仲間と一緒にやるという強制力(?)で健康維持を図りたい。
 - ・ 健康保険や介護保険の利用を最低限に抑えたい。
 - ・ 体だけでなく、心の健康増進を。
 - ・ メタボ解消



- (2) 全体活動の具体策
- ・ ハイキング/ウォーキング
 - ・ 小旅行
 - ・ カラオケ
 - ・ 健康教養講座
 - ・ ビデオ研修
 - ・ 家庭料理講習(メタボ対策として)
 - ・ 軽スポーツ(グランドゴルフ、マレットゴルフ、パークゴルフ等)
 - ・ 太極拳
 - ・ 料理教室
 - ・ エクササイズ(スクワット、ストレッチ、ロングブレス等)

2、全体活動の年間計画

上記のアンケート結果を参考にして、月2回程度の活動計画を作った。

No.	月 日	曜日	行 事 計 画 (仮 案)	担 当
1	5月23日	水	ウォーキング(市民の森で森林浴)	足立
2	5月31日	木	講演会「未定」	宇田川
3	6月21日	木	ビデオ研修「未定」	荒井
4	6月		太極拳 実技	伊藤
5	7月12日	木	講演会「未定」	奥泉
6	7月		小旅行「行先未定」	小高
6	8月		料理教室体験	遠藤
7	9月		レクリエーション「未定」	佐藤
8	9月6日	木	ミーティング ① 活動の中間チェック	奥泉
			② 個人活動計画のフォロー	
9	9月27日	木	パークゴルフ	大日方
10	10月		ウォーキング	佐藤
11	10月25日	木	講演会「未定」	足立
13	11月8日	木	「課題研究まとめ検討」	奥泉
14	11月		軽スポーツ	小高

- 1、各行事の担当は、およそ1か月前に、行事計画を立案し、メンバーに提案する。
- 2、上記の行事案は、「仮」なので、メンバーと相談のうえ変更しても良い。
- 3、これとは別に、「個人活動」の年間行事計画を、各人が作成する。
月別、または曜日別に年間行事計画を作成し、リーダーへ提出する。
提出期限：5月17日(木)

3. 個人活動の目標と計画

個人活動の目標と計画については、個人それぞれの事情で設定し、活動期間内（11月末）に、目標を達成するべく努力することとした。

No.	氏名	目標と目標値	計画
1	足立 清子	1、月間ウォーキング距離:50Km 以上	1、週2回5Km 以上のウォーキング（40Km）
		2、体重減 （-）3Kg	2、月1～2回、学校の行事、他（ウォーキング、ボランティア活動等）に参加。（10Km）
			3、ロングブレス ダイエット体操に取り組む。カナ？
2	荒井 春江	1、週に5日3000歩以上（漸増）	1、月間100,000歩以上のウォーキング。
		2、太極拳 週2回（1回60分）	2、週2回の太極拳
3	伊藤 輝子	1、ウエスト減少 :（-）3cm	1、週1回、太極拳
		2、体重減 （-）3Kg	2、ロングブレス ダイエット体操をする。
			3、簡単なウォーキングからスタート。 （森林公園緑道を歩く）
4	宇田川武男	1、1日10.7Km 月22日以上	1、年間、264日、2,825Km 歩く （生活歩行以外で年間3,000Kmが目標）
		2、ゴルフ 月3回 15Km 以上	2、ロングブレス体操 1日3回 年1,100回
		3、体重 60.8→59Kg	3、月3回のゴルフ （決して、カートに乗りません）
			4、血圧 最高血圧 150 最低血圧 70

No.	氏名	目標	具体的計画
5	遠藤 永子	1、「お腹の無駄肉の厚さ」を	1、自主鍛錬を、毎日10分程度必ずやる。
		電話帳（約5cm）の半分位	（腹筋運動、相撲の四股踏み等）
		にしたいな。	2、犬の散歩（毎日）を含むウォーキング
		2、ウエスト（-）2cm	3、クラブ活動の太極拳
		3、体重（-）2Kg	4、ロングブリッジエクササイズ やってみようかな？
6	奥泉 秀文	1、月間ウォーキング距離：60Km以上	1、週2回（月、水）、自主ウォーキング実行。
		2、現体重63Kgの維持	（最低5Km×8回=40Km） （都合の悪い時は別の日に絶対やる！）
			2、月2回以上仲間とゴルフ or ウォーキングをする。
			（10Km×2回=20Km）
7	小高 晋	1、月間ウォーキング距離100Km以上	1、週4回（火、水、金、土）自主ウォーキング。
		2、体重減目標（-）3Kg	（4回×20Km=80Km）
		3、腹筋 週140→840回	2、月3回以上 ゴルフへ行く。
		4、縄跳び 週200→1000回	（3回×7Km=21Km）
		5、握力 300回 /1日 ダンベル 100回 /1日	
8	大日方冬子	1、1日 3,000歩	1、毎週、土、日の午前中に5,000歩歩く。
		（家事、庭仕事も含める）	2、毎日、ラジオ体操をする。
9	佐藤 トキ	1、月間ウォーキング距離100Km	1、毎日、夕食後歩く。（出来るだけ）
		2、体重減目標（-）2Kg	（月20日×4Km=80Km）
			2、山行会、ウォーキング仲間とウォーキングを楽しむ。
			（月2回×10Km=20Km）
			3、毎日体重を計り記録する。（出来るだけ）

Ⅲ 全体活動の実績一覧

年間活動計画に対し、実際に行なった活動。

No.	月 日	曜日	行 事 計 画 (仮 案)	担当
1	5月23日	水	ウォーキング(市民の森で森林浴)	足立
2	5月31日	木	講演会「食生活と健康」 武蔵丘短大 永島先生	宇田川
3	6月21日	木	ビデオ研修「ウォーキング&ジョギング入門」	荒井
4	6月27日	水	太極拳 実技 講師 きらめき同級生 渡辺さん	伊藤
5	7月12日	木	講演会「国民健康保険と後期高齢者医療制度」	奥泉
			市役所保険年金課 伊藤副課長 吉田主任	
6	7月26日	木	健康のための料理教室	遠藤
7	8月29日	水	ウォーキング(奥武蔵あじさい館)	佐藤
8	9月6日	木	ミーティング ① 活動の中間チェック	奥泉
			② 個人活動計画のフォロー	
9	9月27日	木	軽スポーツ(パークゴルフ)	小日方
10	10月24日	水	ウォーキング(こども動物自然公園)	足立
11	10月25日	木	サイクリング(森林公園)	佐藤
12	11月8日	木	「課題研究まとめ」の検討	奥泉
13	11月14日	水	軽スポーツ(マレットゴルフ)	小高

実際に行なった活動を分類すると下記のとおり。

- 1、 講演会 (2回)
- 2、 ビデオ研修 (1回)
- 3、 健康料理教室 (1回)
- 4、 ウォーキング (3回)
- 5、 太極拳 (1回)
- 6、 軽スポーツ (2回)
- 7、 サイクリング (1回)
- 8、 ミーティング (2回)

当初7月に予定していた「小旅行」は、大半のメンバーの都合が悪く、やむを得ず別行事に変更した。

Ⅳ 全体活動の具体的活動

1、ウォーキング（市民の森で森林浴） 担当幹事 足立

- ① 日 時 : 5月23日(水) 9:30 ~ 16:10
- ② 場 所 : 市民の森 & 平和資料館他
- ③ 参加者 : 足立、伊藤、宇田川、奥泉、小高、大日方、佐藤、高橋、山田

(詳細 省略)

2、講演会「食生活と健康」 担当幹事 宇田川

- ① 日 時 : 5月31日(木) 13:00 ~ 15:00
- ② 場 所 : きらめき 健康福祉学部教室
- ③ 参加者 : 足立、荒井、伊藤、宇田川、遠藤、奥泉、小高、大日方、佐藤、
鮫島、沢田、柴崎、高橋、萩野谷、峯澤、森田、山田、吉川、渡辺、渡邊

(行事の詳細)

① 栄養素等摂取量の推移

動物性脂質について、昭和21年度を100に対し、平成19年度は約450に増え、脂質370・動物性蛋白質350・カルシウム200に迄増え、大量摂取で健康被害の恐れあり。又、蛋白質やエネルギーはほとんど変わらず、炭水化物や鉄分は若干摂取量が下がっている。

② 睡眠不足は肥満のもと : 睡眠時間の短い人ほど太る傾向がある。

③ 長寿日本危し : 内臓脂肪が病気の元凶。(変わる食事・増える肥満)

④ 食塩摂取量 : 男性で10グラム未満に対し12グラム、女性で8グラム未満に対し10.3グラム。

⑤ 味覚の栄養生理的役割。

- ・ 味覚・・・体温維持と、活動のエネルギーとして利用される必要な食塩。
- ・ 食塩・・・体液のバランスに必要な食塩、ミネラルのシグナルとして必要。
- ・ 苦味・・・有害・有毒なものが多いので、体内に取り入れないようにするシグナルである。
- ・ うま味・・・人体の筋肉や臓器を形成するうえで、不可欠な成分である。

⑥ 生活習慣病

健康診断などにより、病気を早期発見し、病気が進行しないうちに治す。

(感想)

永島先生の講義を受け、自分の食生活がいかに健康に良くない事であったかを痛切に感じた。

1996年に1回目の心筋梗塞で手術を行い、2002年に2回目の手術をしてしまった。

いずれも食生活に問題があった事が分かった。第一にカロリーの摂り過ぎ、第二に塩分の摂り過ぎであった。

しかし、最近ではウォーキングをスタートし、軽い運動も行うようになり、幾分改善されつつある。

これからは、食生活に気をつけ、塩分の摂り過ぎに特に注意する必要があると感じた。

- ・ 日々の運動量の記録を付ける。
- ・ 毎日の体重・血圧の記録を付け、意識の向上を図る。
- ・ 塩分を控え、野菜類を特に多く摂ることを心がける。
- ・ 健康を保つ為に、あえて好きな物の暴飲暴食を控える。

課題研究後も、80歳までは健康で楽しい人生を送る為、上記4項目を守っていこうと思っている。

3、ビデオ研修（ウォーキングとジョギング入門） 担当幹事 荒井

- ① 日 時 : 6月21日(木) 13:00 ~ 15:00
- ② 場 所 : きらめき 健康福祉学部教室
- ③ 参加者 : 足立、荒井、伊藤、宇田川、奥泉、小高、大日方、佐藤、

行事名	ビデオ研修 「ウォーキングとジョギング入門」	幹 事	荒井 春江
日 時	平成24年 6月21日(木)	場 所	健康福祉学部 教室
参加者	足立、伊藤、宇田川、遠藤、奥泉、小高、大日方、佐藤、荒井 9名全員出席)		

(行事の詳細)

行事計画の中で、ビデオ勉強会の担当になっており、どのようなものを選んだらよいかと思い、図書館へ行って調べた。メンバーの活動計画の中でほぼ全員がウォーキングを取り入れていたの
で、「増田明美のウォーキングとジョギング入門」を、内容確認の上選んだ。

(正しいフォーム) 背筋を伸ばす、まっすぐ前を見る、つま先が並行、肩の力を抜き大きく手を
ふる。歩幅は広く(身長×0.45)、着地はかかとからつま先に抜く。

(歩く速さ) 友だちとおしゃべりができる程度。 心拍数(220-年齢)×0.7

(時 間) 生活スタイルにあった時間帯、出来れば午前中が良い。時間を分けても良い。

(プランをつくる) 楽しく歩くためのコースを、8の字型、雨の日のアーケード街等、いくつかの
コースを用意して、その日の自分の気分で選ぶと良い。

(負荷をかける) 坂道、階段、歩道橋等を歩くと良い。(カロリー消費が多くなる)

(水分補給) こまめに、少量ずつ、喉が渇く前に。

(その他) 出かける前のウォーミングアップ、帰宅後のクーリングを必ず行うこと。

(感 想)

正しいウォーキングの仕方のDVD、参考になったでしょうか? 皆様のご協力をいただき無事
勉強会が出来てよかったです。 またその後の反省会や食事会でも、みなさんとお話しなが
ら

交流を深めることが出来ました。 その席で「無理は禁物」の話がありましたが、その人に合った
運動を心がけなければならなりません。

私達の課題研究のテーマは「趣味を通しての健康づくり」ですから、内容がハードになって、趣味
を通り越してしまうことのないよう、無理のないウォーキング、その他の活動計画を実行しようと
思います。

4、太極拳（実技） 担当幹事 伊藤

- ① 日 時 : 6月27日(木) 9:30 ~ 13:00
- ② 場 所 : きらめき 和室 & 森林公園緑道
- ③ 参加者 : 足立、荒井、伊藤、宇田川、遠藤、小高、大日方、佐藤、鮫島

行事名	太極拳 & ウォーキング	幹事	伊藤 輝子
日時	平成24年 6月27日(木)	場所	きらめき 和室
参加者	(A班) 足立、荒井、宇田川、遠藤、小高、大日方、佐藤、伊藤 (B班) 鮫島		
<p>(行事の詳細) 講師は、Bグループの渡辺隆太郎さんに依頼した。</p> <p>9:30～ 11:30 太極拳 実技</p> <p>1、準備体操(手、足、首他)</p> <p>2、呼吸法 (吸うときにお腹をへこませます。 吐くときはその反対。気功医療)</p> <p>3、実技 「八段錦」。気功太極拳の9番まで。</p> <p>11:30～ 12:20 昼食</p> <p>12:45～ 14:30 森林公園緑道のウォーキング → きらめきに戻る。</p>			
<p>(感想)</p> <p>1、普段あまり使わない筋肉を使ったので疲労感が残った。(日頃の運動不足?)</p> <p>2、先生がクラスメートの渡辺さんだったので、あまり緊張することなく、和気藹々の和やかな雰囲気の中で行われた。</p> <p>3、太極拳の動きはゆっくりなので、身体によく効いている感じがある。</p> <p>4、太極拳の終了後は、和室で先生も一緒に昼食をとった。 小高さんお手製のケーキの差し入れがあり、皆さん大喜びだった。御馳走様でした!小高さん!</p> <p>5、午後は、佐藤さんの案内で、森林公園緑道のウォーキングに出かけた。 暑い時期でしたが、周りを樹に囲まれているので日陰が多く歩きやすかった。</p> <p>6、途中、いろいろな木の話をしたり、ザクロ談義、朝日の出談義等、楽しい時間でした。</p> <p>7、総歩数は10,000歩(7Kmくらい?)、汗をかきかきの真夏のウォーキングでした。</p>			

渡辺先生



5、講演会「国民健康保険と後期高齢者医療制度」 担当幹事 伊藤

- ① 日時 : 7月12日(木) 13:00 ~ 15:00
- ② 場所 : きらめき 健康福祉学部教室
- ③ 参加者 : 足立、荒井、伊藤、宇田川、遠藤、小高、大日方、佐藤、高橋、萩野谷、吉川、渡辺(た)

(詳細 省略)

6. 健康のための料理教室

担当幹事 遠藤

- ① 日 時 : 7月26日(木) 10:00 ~ 14:30
- ② 場 所 : 平野活動センター
- ③ 参加者 : 足立、荒井、宇田川、遠藤、奥泉、小高、大日方、佐藤、
鮫島、吉川、峯澤、渡辺(た)

(詳細 省略)

7. ウォーキング&川遊び(奥武蔵あじさい館)

担当幹事 佐藤

- ① 日 時 : 8月29日(水) 9:00 ~ 17:00
- ② 場 所 : 飯能市吾野あじさい館
- ③ 参加者 : 足立、宇田川、遠藤、奥泉、小高、大日方、佐藤、

(詳細 省略)

8. 軽スポーツ(パークゴルフ)

担当幹事 大日方

- ① 日 時 : 9月27日(木) 9:30 ~ 14:00
- ② 場 所 : 吉見町老人福祉センター「荒川荘」
- ③ 参加者 : 足立、伊藤、荒井、宇田川、遠藤、奥泉、小高、大日方、佐藤、

9. ウォーキング(こども動物自然公園)

担当幹事 足立

- ① 日 時 : 10月24日(水) 10:00 ~ 15:00
- ② 場 所 : こども動物自然公園
- ③ 参加者 : 足立、伊藤、荒井、宇田川、遠藤、奥泉、小高、大日方、佐藤、山田

10. サイクリング(森林公園)

担当幹事 佐藤

- ① 日 時 : 10月25日(木) 9:30~ 14:00
- ② 場 所 : こども動物自然公園
- ③ 参加者 : 足立、伊藤、荒井、宇田川、遠藤、奥泉、小高、大日方、佐藤

行事名	サイクリング(森林公園)	幹 事	佐藤 とき
日 時	平成24年10月25日(木)	場 所	国営武蔵丘陵森林公園
参加者	足立、荒井、伊藤、宇田川、遠藤、小高、大日方、佐藤		
(行事の詳細)			
10:00~	きらめき教室でホームルーム		
11:00~	森林公園へ出発		
11:30~	サイクリング (ボーター花壇、植物園 他)		
12:30~	昼食 (公演中央レストラン)		
13:30~	サイクリング コキア(ほうき草)を見る。		
14:30~	「きらめき」へ		
(感想)			
<p>今の時代、車で移動が多くなり、自転車に乗る機会が非常に少なくなってきました。しかし、自転車は、小回りもきいて便利だし、健康のためにも、環境のためにもとても良い移動手段だと思います。ただ、実際街に乗り出してみると、自転車が安心して走れる道が少ないのも事実です。今回の森林公園サイクリングは、秋空の下、上り下りが適当にあって、気持ちよく走ることができました。特に、下り坂を風をきって走るあの爽快感が強く印象に残っています。</p> <p>レストランでは、戸外の丸テーブルを囲んで、それぞれが自分の好きなものを注文していましたが、この時期戸外での食事は最高でした。</p> <p>サイクリングの途中で、花壇やら植物園等に立ち寄りして、歩きながらおしゃべりに花が咲きました。</p> <p>時間があれば、もう少し走りたい気分でしたが、皆さんは如何だったでしょうか？</p>			



11. 軽スポーツ(マレットゴルフ)

担当幹事 小高

- ① 日 時 : 11月14日(水) 9:30~ 14:00
- ② 場 所 : 都幾川リバーサイド マレットゴルフ場
- ③ 参加者 : 足立、荒井、宇田川、遠藤、奥泉、小高、大日方、佐藤
吉川、鮫島、柴崎

V 個人活動の実績一覧

- 総合評価 A : 目標・目標値が高く、完全に達成した。
 B : 自分の目標を達成した。
 C : 目標の一部が未達成であった。
 D : 目標が達成できなかった。
 E : すべての目標が未達成だった。

No.	氏名	目標と目標値	実績	総合評価
1	足立 清子	1、月間ウォーキング距離:50Km以上	1、完全達成 88Km	C
		2、体重減 (－) 3Kg	2、ちょっと未達	
2	荒井 春江	1、月間 100.000 歩以上の ウォーキング。	いずれの目標も、前半(6～8月) は体調不良が続き未達であったが、 後半の3ヶ月はほぼ目標を達成できた。	C
		2、太極拳 週2回(1回60分)		
3	伊藤 輝子	1、体重減 (－) 3Kg	1、完全達成	B
			ウォーキングと太極拳の継続的に 続ける計画は、体調不良だった月 を除いて、ほぼ計画通り。	
4	宇田川武男	1、1日 10.7Km 月22日以上	1、完全達成(6ヶ月平均 271Km)	A
		2、ゴルフ 月3回 15Km以上	2、完全達成(6ヶ月平均 16Km)	
		3、体重 60.8→59Kg	3、完全達成(11月 57.2Kg)	
		4、血圧 最高血圧 150～160 最低血圧 70～80	4、完全達成(11月 最高血圧 138) (11月 最低血圧 73)	
5	遠藤 永子	1、「お腹の無駄肉の厚さ」を 電話帳(約5cm)の半分位に	1、ほぼ達成	C
		2、ウエスト (－) 2cm	2、完全達成 (－) 2cm	
		3、体重 (－) 2Kg	3、ちょっと未達 (－) 1.5Kg	
6	奥泉 秀文	1、月間ウォーキング距離:60Km以上	1、完全達成(6ヶ月平均 95Km)	C
		2、現体重 63Kgの維持	2、努力はしたが未達成 (64Kg)	
7	小高 晋	1、月間ウォーキング距離 100Km以上	1、完全達成(6ヶ月平均 136Km)	B
		2、体重減目標 (－) 3Kg	2、ほぼ達成 (－2.7Kg)	
		3、腹筋 最終月 3200回	3、ほぼ達成(11月 2800回)	
		4、縄跳び 月 2400回	4、完全達成(2433回)	
		5、ダンベル 月 3000回	5、完全達成(3383回)	
		6、握力 月 4400回	6、完全達成(5950回)	
8	大日方冬子	1、ウォーキング 月 90.000歩 (家事、庭仕事も含める)	1、完全達成(119.786歩 約70Km)	B
9	佐藤 トキ	1、月間ウォーキング距離 100Km	1、完全達成(6ヶ月平均 120Km)	A
		2、体重減目標 (－) 2Kg	2、完全達成 (－) 5.1Kg	

VI まとめ

1、活動の経過

① テーマの選定（4月26日）

最初の問題は「テーマを何にするか？」であった。過去の先輩方のテーマを参考に、「全員参加、無理をしない、楽しめるもの」の3の基本的考え方をもとに、仮テーマとして、「趣味を通して健康づくりをする。」を決めた。

② テーマの問題点

- ・ このテーマでは、具体的に何をどのように進めたらよいかわからない。
- ・ チーム活動としての目標、目標値がたてにくい。
- ・ ただ、みんなで遊ぶだけで終わってしまっは、課題研究ではない。



③ 具体的活動の工夫と味付

- ・ 活動を「全体活動」と「個人活動」の二つとする。
- ・ 「全体活動」は主として、健康増進のためのレクリエーション活動を中心とするが、その他に「勉強会」を実施し、理論の勉強もする。
- ・ 「全体活動の評価」は、活動計画に対する実施率とする。つまり計画通りすべての行事を実行できたか？ を評価尺度とする。
- ・ 一方「個人活動の評価」は、本人申告の目標項目と目標値に対して、達成状況がどうであったかで評価する。

④ 「全体活動の年間計画」作成

各行事ごとに企画・立案・記録をする担当幹事を決めた。

⑤ 「個人活動の目標と計画」各自が作成、公表

（問題点） この目標項目と目標値については、本人の自主申告としたため、目標の難易度がまちまちとなったが、今回はそれで「よし」とした。

⑥ 活動の中間チェック & 個人活動計画のフォロー（9月6日）

- ・ 「趣味を通して健康づくりをする。」を仮テーマとして活動をスタートしたが、このテーマで進めていくことに問題ないことを改めてメンバー全員で確認し、これを「仮」でなく、「本テーマ」とすることを決定した。
- ・ 全体活動については、一部計画の入れ替えがあったが、ここまでの行事は、予定通り全部実行した。
- ・ 個人活動については、自分の目標に対してどの程度達成したかを各メンバーが全員の前で報告した。
総じて、夏になって猛暑のため計画通り進めることが難しく、そのため目標達成状況が「いまいち」であった。
- ・ ここからあらためて気合を入れて、目標達成のため頑張ることを全員で確認しあった。（この先不安？の声があった！）

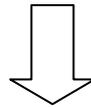
2、活動の成果

① 全体活動

- ・ この活動をスタートするとき、メンバーがこの課題研究に対して期待することとして、「仲間と一緒に活動するその強制力で健康維持を図りたい。」ということがあったが、この点については十分満足のいく活動であった。
- ・ 3回の勉強会（食生活、医療制度、正しいウォーキング）は、健康についての知識を得ることができ、非常に有益であった。

② 個人活動

- ・ 各メンバーが自分で立てた自主目標をかなり強く意識して、自分の計画を確実にこなした。
- ・ 途中で、この個人活動の進捗状況の報告会があったので、お互いに競いながら目標達成に向けての努力が加速された。個人の活動でありながら、メンバー全員で連携を取りながら進めたのが良かったと思う。
- ・ 個人目標については、一部未達成の項目もあったが、全体としてはかなり大きな成果が上がったと思う。



1、この活動を続けた6ヶ月間、途中落伍する人もなく、メンバーひとりひとりが、自分のたてた目標・計画を着実に勧め、健康を維持し、更に向上させることが出来たのが何よりの成果であった。

2、① 全員参加 ② 無理をしない ③ 楽しむこと

これは、テーマ選定を考えたとき、メンバー全員で確認した「課題研究の取組、基本姿勢」であったが、チーム活動として、それが十分に達成出来たことが良かった。（素晴らしいチームワークでした。）

3、私たちの年齢では、これから先の健康を如何に維持していくかということがたいへん重要である。

その意味で、この活動を通して、理論の勉強もし、実践の具体的方法も身に付けることもできたのが大きな成果であったと考える。

ただし、これで終わりにしてしまったのでは意味があるので、今後も継続して活動を進めて行くために、現在、メンバーと検討しているところである。

3. メンバーのひとこと —活動を終わって—

- 足立 : 歩くことが「苦」でなくなった。生活にメリハリ・活気が出てきた。仲間と充実感を共有できた。自らの心身の健康を実感しています。メンバーの皆さんありがとうございました。。
- 荒井 : ウォーキング、太極拳、軽スポーツ、すべて楽しかった。各行事の時のメンバーとおしゃべりで、一段と交流が深まった。個人活動は今後も継続していこうと思う。
- 伊藤 : この課題研究を通じて、いろいろなことを体験できて良かった。万歩計を買い、毎日歩数を気にするようになりました。これからもこの仲間との絆を大切にしたい。
- 宇田川 : 個人目標については、各項目について全部クリアでき満足している。途中、意気込みすぎて肩腰を痛め医者通いとなったが、「無理は禁物」をしっかり実感させられた。
- 遠藤 : 自分一人ではできないことも、グループで行動することで途中挫折もせず目標達成出来ました。継続は「力」、今後もロングプレス体操を中心に体力の維持・向上に頑張りたいと思います。
- 奥泉 : チーム活動というのはいいですね。素晴らしいですね。青春時代に戻ったような気がしました。皆さんに大感謝です。でも自分の目標達成はきつかったなー！
- 小高 : メンバー全員が役割を分担し、助け合って各行事を遂行し、強いキズナが出来ました。たいへんお世話になりました。個人的には80歳までゴルフができるよう、このあとも個人活動を継続して行きたいと思っています。
- 大日方 : この度の様々なプランは、私にとってとても有意義なものでした。仲間とおしゃべりや笑いで情緒が豊かになり、心身の健康保持につながったと思いました。
- 佐藤 : 9月初めの中間報告で、皆さんの頑張りを知り、一大決心をして頑張りました。お陰さまで自分の目標を完全達成することができました。今後も体力維持のため、大好きな山歩き、畑仕事を頑張っていきまーす！