

## 研究者名：

健康・スポーツ科学部

三井正也（代表）、八木道代、渡邊完児、北島見江、橋本千晶、伊達萬里子、永田隆子、今井啓介、武岡健次、松木優也、圓月久美子、東出益代、岡崎祐史

## 活動概要

尼崎市が行うヘルスアップ尼崎戦略事業の一環として、健康・スポーツ科学部が主催するスポーツクラブ武庫女が提供する各プログラムを通じて、医療費や介護給付費などの将来負担を軽減する健康行動にインセンティブを付与することにより当該行動を起こす市民を増やし、もって市民の健康寿命の延命を図る。健康・スポーツ科学部は、ポイント対象プログラムの参加者に対しポイントを付与する。

## 研究者・研究グループからの「ひとこと」

充実した施設で教員や学生が指導します！  
たくさんのご参加お待ちしております！

## 活動内容

活動・研究・委託テーマ	尼崎市未来いまカラダポイント事業
対象となる地域・企業等	尼崎市未来いまカラダ協議会
活動学生(ゼミ・学年等)	
連携時期	2016年度
学外への広報方法	尼崎市HP、市通信等
連携内容	<p>尼崎市が行うヘルスアップ尼崎戦略事業の一環として、健康・スポーツ科学部が主催するスポーツクラブ武庫女が提供する各プログラムを通じて、医療費や介護給付費などの将来負担を軽減する健康行動にインセンティブを付与することにより当該行動を起こす市民を増やし、もって市民の健康寿命の延命を図る。</p> <p>健康・スポーツ科学部は、ポイント対象プログラムの参加者に対しポイントを付与する。</p>
成果	尼崎市民の健康維持・増進及びスポーツクラブ武庫女の広報宣伝活動となる

## 活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)

会員制のスポーツクラブです。  
現在会員数約300人！3歳～70歳代の方が参加中！  
西宮市民のみならず、その他の阪神地区や神戸市、大阪市などからも参加されています。

## 【プログラム】

- ・体操教室
- ・親子で学ぶ姿勢と動きの改善教室
- ・ヤングに負けるな！中高年者！
- ・ジャイロキネシス
- ・からだを変えるジャイロトニック
- ・目指せオリンピック！スプリントカヌーを体験しよう！
- ・新体操入門
- ・家庭でできる楽しい運動
- ・ジャストウエイト教室
- ・差をつけるバレーボール
- ・高齢者の体力測定
- ・ミニハンドボール教室
- ・初心者クロール教室
- ・キッズ・ダンス
- ・中高生のためのヒップホップ・ジャズダンス
- ・美ストレッチ&ダンスエクササイズ
- ・柔道トレーニング