

## 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

スポーツクラブ武庫女を運営。各年齢層に合わせた教育プログラム実践により、教員の運動理論を実践へ応用していく場が提供され、実際に生きた実践知が蓄積されている。また、学生の指導力向上及びリーダーシップ発揮の場となり、卒業後の就職前活動として指導実践の場を提供することになっている。

## 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	スポーツクラブ武庫女
対象となる地域・企業等	近隣地域（西宮市、尼崎市、宝塚市、芦屋市他）
活動学生（ゼミ・学年等）	クラブ学生、ゼミ学生
連携時期	2014/4/1～
学外への広報方法	パンフレット、HP等
連携内容	各年齢層に合わせた教育プログラム実践により、教員の運動理論を実践へ応用していく場が提供され、実際に生きた実践知が蓄積されている。また、学生の指導力向上及びリーダーシップ発揮の場となり、卒業後の就職前活動として指導実践の場を提供することになっている。 【後援】西宮市、尼崎市、宝塚市 西宮市教育委員会、尼崎市教育委員会 宝塚市教育委員会、芦屋市教育委員会
成果	地域住民の健康維持・増進

## 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