



# 桃山学院教育大学

St. Andrew's University of Education

2020年11月2日

報道関係各社 御中

<11月5日(木)、11月12日(木)、11月19日(木)等>

## 桃山学院教育大学×帝塚山学院大学×南海電鉄 スポーツで地域の健康支援 泉北ニュータウン ボケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室～エボリューション～を開催

### 【ポイント】

- ◎桃山学院教育大学は、泉北ニュータウンの健幸年齢※を長ずることを目的に、帝塚山学院大学と南海電気鉄道株式会社と協働で、「ボケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室～エボリューション～」を開催します。
- ◎2018年のスタート以来、毎年好評を博し、今年が3回目の開催となります。今年は過去最多の215名の応募の中から抽選で選ばれた90名の方が参加され、過去最高齢の95歳の方も参加されます。
- ◎筋トレ教室の撮影、指導者・連携企業への取材・撮影、参加者（※要了承）等の現地取材に対応可能です。



測定の様子



トレーニングの様子

桃山学院教育大学（学長：梶田 勲一）と帝塚山学院大学（学長：津田 謹輔）、南海電気鉄道株式会社（社長：遠北 光彦）は、泉北ニュータウンの健幸年齢※を長ずることを目的に、2020年10月29日（木）から2021年1月28日（木）まで、泉北ニュータウン・泉ヶ丘で「ボケない&コケない アンチエイジング筋トレ教室～エボリューション～」を開催します。

第3回となる今回は、生活の基礎となる筋力に加えて①持久力、②関節の柔軟性、③頭の柔軟性を高めるトレーニングの3グループに分かれてチャレンジしていただきます。

前回参加者のアンケートでは「夫婦間のコミュニケーションが増えました」「外出の機会が増えました」など、本来の目的である認知機能・運動機能の改善以外にも嬉しいお声をたくさんいただきました。また、本教

室をきっかけに毎日心がけて運動するようになった方が76%におよび、シニア世代の運動習慣・生活習慣の改善にも大きく寄与しています。

運動指導を行うのは、前回から引き続き桃山学院教育大学教授の灘本雅一と、帝塚山学院大学専任講師の新野弘美氏です。参加者同士の横のつながりやゼミの学生との交流が広がることにも期待しています。

※健幸年齢とは

楽しみながら身体を動かし、社会とつながり、住み慣れたまちと住まいで健康に幸せに暮らせる年齢のこと。泉北ニュータウン再生府市等連携協議会の泉ヶ丘駅前地域活性化ビジョンに謳われている泉北ニュータウンで実現したい将来像「健幸を実現するライブタウン泉ヶ丘」で使用される造語です。

記

- 【内 容】(1) 軽度認知検査や体力測定の結果を用いて、筋トレに加え、参加者それぞれに適した運動3コース (持久力を高めるコース、関節の柔軟性を高めるコース、脳の柔軟性を高めるコース) から1コースを主催者が判定し、取り組んでいただきます。  
 (2) 週1回の運動教室と自宅で行うトレーニングを3カ月間実施し、運動効果を検証します。

- 【指導者】 桃山学院教育大学教授 博士(学術) <sup>なだもと まさかず</sup> 灘本 雅一  
 幼児から高齢者までの体力づくりや、運動能力・体力評価の研究を行っています。  
 帝塚山学院大学専任講師 博士(医学) <sup>しんの ひろみ</sup> 新野 弘美  
 健康の維持・向上につながる運動方法や指導法の研究を行っています。



- 【日 時】 下記の各日9:30~11:00に実施 (※取り組むコースによって実施時間が異なります)  
 ※「測定日」は、集団認知検査の「ファイブ・コグ」や、体力測定を行います。

2020年10月	29日(木)※測定日			
11月	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
12月	3日(木)	10日(木)	17日(木)	
2021年 1月	14日(木)	21日(木)	28日(木)※測定日	

- 【場 所】 泉ヶ丘センタービル3階大集会室ほか (泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅前すぐ)  
 (地図 <https://goo.gl/maps/iZMYXbbZfsMBTNm4A> )

- 【備 考】 9月24日(木)、10月8日(木)に行われた説明会に参加いただいた215名の中から、抽選で選ばれた90名の方に参加いただきます。(応募多数のため、定員70名を90名に拡大しました)

主催者は、SDGsへの取組みを強化しており、関連するニュースリリースに「SDGsの目標アイコン」を明示しています。今回ご案内の取組みは、3番・11番・17番に繋がるものです。



以上

※取材をいただける際は、あらかじめ下記までご連絡をお願いいたします。

【本件広報に関するお問合せ先】 学校法人桃山学院 経営企画課 広報室  
 〒594-1198 大阪府和泉市まなび野1-1  
 TEL 0725-54-3131 FAX 0725-54-3203 /E-mail [koho09@andrew.ac.jp](mailto:koho09@andrew.ac.jp)