

スーパーまでの
100m。
おばあちゃんには
マラソンだ。



スポーツ科学が
日常生活で役立つことって？
矢田先生、教えてください。

80歳の高齢者になれば、
たった100mを歩くのだってつらい。大げさにいえば、
マラソンのような過酷さを感じているのかもしれない。
外に出るのがおっくうになれば、からだはますます
動かなくなります。そんな人が増えることは、介護や
医療にも直結する社会的な問題です。そこで私は数年前、
高齢者向け体操教室を大学内で学生とともに始めました。
教室の目的は、スポーツ科学の知見に基づく運動指導を
行うことにより、体力の低下を食い止めるとともに、
認知症の予防を図ること。参加者の方々は
「買い物に行くのがラクになった」「杖がいらなくなった」
と運動の効果を実感するだけでなく、地域の人々や
学生とふれあうことが生活の楽しみになっているようです。
学生にとっても技術とコミュニケーション力を磨く
良い機会になっています。大学の学問と地域の
生活を結びつける。そんな活動が増えれば、
社会もちよっと変わるかもしれません。

身体環境共生学科

教授 矢田秀昭



和光3分大学

現代人間学部

表現学部

経済経営学部

小田急線鶴川駅から徒歩約15分
<http://www.wako.ac.jp/>

ひとりを光らせる

和光大学