

＼ 令和7年度 /

なごや健康カレッジ(名城大学)

軽スポーツで コミュニケーション

運動が心身に及ぼす影響について学び、
軽スポーツを通じて参加者同士が関わり楽しむ術を知ること、
日々の健康意識を高める講座



令和7年度

開催
日程

10.15(水) ▶ 11.26(水)

＼ 令和7年度 ／

なごや健康カレッジ(名城大学)

軽スポーツで コミュニケーション

近代化に伴う生活様式や環境の変化により、身体活動量の低下や他者とのコミュニケーション機会の減少が懸念されています。これらは心身の健康に大きな影響を及ぼす可能性があり、運動不足や社会的つながりの希薄化を解消することは、現代における重要な健康課題の一つです。

本講座では、「モルック」や「タスポニー」といった軽スポーツをきっかけに、心身の健康増進を目指します。いずれもまだなじみの薄い競技かもしれませんが、世代を問わず楽しめる簡易なスポーツとして注目されている「ユニバーサルスポーツ」の一種です。大がかりな器具や広い運動場がなくても取り組めるため、本講座での体験を通じて、身近な人々とも継続的に運動していただけることを目指しています。

また、講座期間中には、筋量や脂肪量といった体組成、椅子立ち上がり動作によるバランス機能、さらに日々の身体活動量を測定し、参加者の身体状態を客観的に評価します。ぜひ本講座への参加を通じて、運動の楽しさやご自身の身体の変化を主観的にも客観的にも実感していただきたいと思います。



MEIJOth
MEIJO UNIVERSITY 1926 - 2026

第1回 **10.15** 水
14:00~15:30

加齢に伴う身体機能の変化と日常的な運動が心身に及ぼす影響についての講義

講師 遠藤 祐輝
名城大学助教

ヒトは加齢に伴い身体の様々な機能が変化します。健康的な生活を送るためには、筋肉や骨が重要な役割を果たしますが、50歳以降は毎身体重の1%ずつ筋肉が減少していくことがわかっています。一方で、日常的な運動を行うことで、年齢にかかわらず筋肉の減少を抑えたり、筋肉を増やすことが可能になります。講座期間中だけでなく、参加後も運動を継続できるように、安全で効果的な運動に関する知識と実践力を身に着けていただきたいと思います。

第2回 **10.22** 水
14:00~15:30

体組成計および運動機能分析装置を使用した体力測定と自宅でできる簡単な筋トレの紹介と実践

講師 遠藤 祐輝
名城大学助教

加齢に伴う身体の機能の変化には個人差があります。身長や体重だけでなく、筋肉量や体脂肪量、バランス機能などを総合的に評価することで、どのように生活習慣を改善する必要があるか考えていく機会とします。また、運動を習慣化できるように、自宅でできる安全で簡単な筋力トレーニングの方法について、実際に身体を動かしながら紹介していきます。

第3回 **10.29** 水
14:00~15:30

フィンランド文化とモルックを知り、繋がりを作ろう！

講師 岡本 亮太
一般社団法人ClearWater Projectモルック部部长
遠藤 祐輝
名城大学助教

“モルック”はフィンランド生まれの木で遊ぶ、いま話題の、だれでも簡単に楽しめるユニバーサルスポーツです。初めてのひとでも仲良くなれるのがモルックの面白さの一つです。モルックの基本やルールなどを知り、少しモルックを体験してみしましょう。モルックを通して、他の参加者とのコミュニケーションを取るようにしてみたいと思います。

第4回 **11.5** 水
14:00~15:30

モルックで対戦！脳トレ、筋トレで、頭もからだも健康になろう！

講師 岡本 亮太
一般社団法人ClearWater Projectモルック部部长
遠藤 祐輝
名城大学助教

モルックは数字の書かれた木を倒して50点を目指すスポーツで、足し算・引き算を行ったり、数字の組み合わせを考えたり、意外にも頭脳戦で“脳トレ”にもなります。1回目にモルックの遊び方をお伝えしますので、今回は他の参加者との対戦をしてみましょう。もちろん頭だけではなく、体を使った運動にもなり、狙った木を倒す集中力、遠くへ投げるための足腰なども鍛えることができます。

第5回 **11.12** 水
14:00~15:30

スポンジボールで安心安全 スポーツタスポニーの基本

講師 山口 榮三
一般社団法人日本タスポニー協会会長
遠藤 祐輝
名城大学助教

タスポニーは、ハンドボール大のスポンジボール(直径17cm・重さ約50g)を手で打って楽しむ安心・安全なスポーツです。初心者や高齢者に優しいゲームです。ボールも大きくて見やすく、ネットも70cm~80cmと低めなので、ラリーが続きやすいレクリエーションスポーツです。上達すれば競技スポーツとしても楽しむことができるので、生涯スポーツとしてお勧めです。体験し、その楽しみを実感してください。

第6回 **11.19** 水
14:00~15:30

タスポニーのゲームの戦略戦術を学び競技を楽しむ

講師 山口 榮三
一般社団法人日本タスポニー協会会長
遠藤 祐輝
名城大学助教

タスポニーのゲームはシングルス、ダブルス、そして3人または4人でも楽しめる対象にあわせてアレンジができるフレキシブルなスポーツです。ネットを挟んでテニスのようにスポンジボールを手で打って楽しむにはそれなりの戦術・戦略があります。その戦術戦略を学びよりゲームを楽しむ時間とします。

第7回 **11.26** 水
14:00~15:30

サクセスフルエイジングに向けた生活習慣についての講義

講師 遠藤 祐輝
名城大学助教

「サクセスフルエイジング」という言葉をご存じでしょうか。日本語で正確に言い表す和訳は定義されていませんが、「いい人生を送り、天寿を全うすること」とされています。本講座を通して、運動が身体に与える様々なメリットをお伝えしていきますが、サクセスフルエイジングのためには、運動だけでなく食事や睡眠などの生活習慣も大きくかわってきます。一人ひとりが理想の生き方、老い方を追求していく上で、今どのような生活習慣が求められるかを考える機会とします。

申込み方法

- 参加ご希望の方は、下記のように必要事項をご記入の上、はがきにて8月20日(水)～9月17日(水)までにお申込みください(必着)。
- また、名古屋市電子申請サービスからもお申込みいただけます。「名古屋市電子申請」で検索してください。
- ハガキまたは名古屋市電子申請サービスから、1通で2名まで申込み可能です。
- 抽選結果は締切日から2週間程度で郵便またはメールにてお知らせします。
- 定員を超えた場合は、初めての方を優先に抽選を行います。
- 定員に達しなかった場合は、申込み締切日翌日以降、先着順に電話で受け付けます。

ハガキ記入例

郵便はがき 4 6 0 8 5 0 8 名古屋市中区 三の丸三丁目1-1 名古屋市健康福祉局 健康増進課 なごや健康カレッジ担当 行 (表)	① 講座名 名城大学 軽スポーツで コミュニケーション ② 氏名(ふりがな) ③ 生年月日 ④ 郵便番号 住所 ⑤ 電話番号(屋敷に連絡がとれる番号) ⑥ メールアドレス(お持ちの方) (裏)
--	---

- 1通につき2名お申込みいただく場合は、2名の方それぞれについて②～⑥までご記入ください。また、2名の方のご関係(夫婦、友人等)もご記入ください。

インターネットによる申し込み

- 右のQRコード又は下記URL より名古屋市の電子申請サービスにアクセス(「名古屋市電子申請」で検索してください。)をして、トップページの「キーワードで手続きを探す」の欄に、「なごや健康カレッジ」と入力してください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



個人情報の取り扱いについて

- 申込みのためにお送りいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座のご案内等に使用することがあります。

対 象

名古屋市在住の40歳以上の方
医師による運動制限がなく、原則すべての回に参加可能な方

定員数

30名(定員を超えた場合は抽選とさせていただきます)

教材費等実費

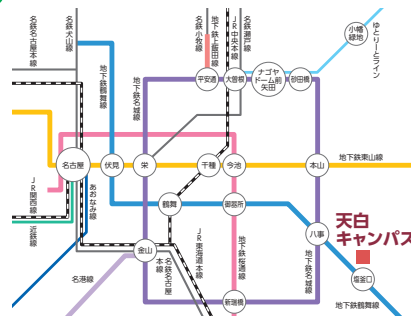
343円(AIGレクリエーション傷害保険)
初回の講座にて徴収いたします

問い合わせ先

名古屋市健康福祉局健康増進課
なごや健康カレッジ担当
TEL 052-263-3126
FAX 052-263-3125

場 所

名城大学天白キャンパス
研究実験棟II 2階 261号
(第1回・第2回・第7回はこちら)
6号館 2階 北畳敷
(第3回・第4回はこちら)
新体育館3号室
(第5回・第6回はこちら)



◎ 地下鉄鶴舞線「塩釜口」駅下車 1番出口(右)徒歩約4分

名城大学 MEIJOth
MEIJO UNIVERSITY 1926...2026

〒468-8502 名古屋市天白区塩釜口一丁目501番地
TEL 052-838-2053(理工学部事務室)
理工学部 遠藤 祐輝