

2021年10月14日
桃山学院教育大学
帝塚山学院大学
株式会社NSD
南海電気鉄道株式会社

桃山学院教育大学×帝塚山学院大学×NSD×南海電鉄
2ヶ月で誰が一番若返る？
泉北ニュータウン「ボケない&コケない
スマートアンチエイジング筋トレ教室」参加者募集



桃山学院教育大学(学長:中西 正人)と帝塚山学院大学(学長:津田 謹輔)、株式会社NSD(社長:今城 義和)、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、2021年12月9日(木)から2022年3月24日(木)まで、泉北ニュータウン・泉ヶ丘で「ボケない&コケないスマートアンチエイジング筋トレ教室」を開催します。

第4回となる今回は、週1回の筋トレ教室に加え、株式会社NSDが開発したヘルスケアアプリ「へるすまーと 泉北」をお手持ちのスマートフォンにインストールすることで自宅での運動内容や歩数等のデータを蓄積し、自分の身体を「見える化」できるようになりました。また、大学オリジナルの筋トレ体操動画などで自宅での運動の質を高め、誰が一番スマートに若返ったかを数値データで競います。

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です。参加者同士の横のつながりや、学生との交流が広がることにも期待しています。

詳細は別紙のとおりです。

※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。



過去実施時の風景:骨密度測定



ボールを使った筋トレ(2020年度)

以上

別紙

「ボケない&コケない スマートアンチエイジング筋トレ教室」について

1. 内 容

活力ある生活の基礎となる筋力トレーニングに加えて、ウォーキングまたはステップ運動の2グループに分かれて2ヶ月間運動教室を実施します。週1回の本教室だけでなく、自宅でのトレーニング課題をこなして体力アップを目指します。

また、体力測定データ、トレーニング課題、健康体操の動画、1日の歩数等をお手持ちのスマートフォンアプリ(アプリ名称「へるすまーと泉北」)で確認できるようになりました。友人と競いながら楽しくスマートにアンチエイジング生活を目指します。

〈体力測定内容(初回と最終回に測定)〉

- ①身体・体組成測定(骨密度、体重、体水分量、筋肉量等)
- ②身体機能測定(30秒椅子立上り、椅座位体前屈、3m往復走、開眼片足立ち、5m歩行時間等)
- ③軽度認知機能検査(ファイブコグテスト)

〈ヘルスケアアプリ「へるすまーと泉北」について〉

株式会社 NSD と南海電気鉄道株式会社では、ヘルスケアアプリ「へるすまーと泉北」を共同開発し、全2回の実証実験にて、同アプリの有用性等を検証します。本筋トレ教室は実証実験のフェーズ1です。(詳細はこちら→<http://www.nankai.co.jp/library/company/news/pdf/211014.pdf>)



「へるすまーと泉北」イメージ

【「へるすまーと泉北」で入力、確認できること】

- 体力測定データ、自宅でのトレーニング課題、健康体操動画の視聴、1日の歩数、体重、血圧等バイタルデータ
- ※歩数やトレーニング実績をポイント化し、獲得ポイント数を競います。

2. 申込方法

WEB申込のうえ、説明会(体験会)への参加が必須。

2021年11月18日(木) ①9:00~10:00 ②11:00~12:00

※説明会予備日:2021年11月25日(木)(応募多数の場合等に限り開催)

【募集期間】2021年10月14日(木)14時~11月15日(月)12時

【U R L】<https://www.izumigaoka-nankai.com/kenkou21/>



WEB ページ

3. 募集定員・対象者

募集定員:60名

対 象 者:スマートフォン(対応 OS iOS14 以上、Android7 以上)をお持ちの60歳以上の方で
事前説明会に参加いただける方
(応募多数の場合は抽選。全回参加いただける方を優先します。)

※抽選結果は12月2日(木)までにメールでご連絡します。

※Android は、Google Inc.の商標又は登録商標です。

4. 場 所

泉ヶ丘センタービル3階 大集会室(予定)

5. 参 加 費

無料 ※交通費は各自でご負担ください。

6. 指 導 者

◆桃山学院教育大学 人間教育学部人間教育学科 教授 なだもと まさかず 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。



灘本 雅一

◆帝塚山学院大学 人間科学部 食物栄養学科 専任講師 しんの ひろみ 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。

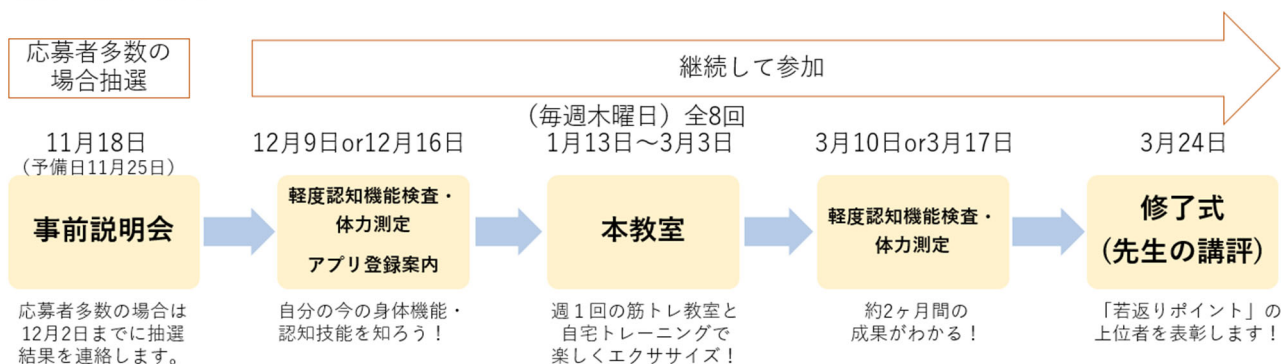


新野 弘美

7. 実施内容・スケジュール

実施内容	日程	時間
①〔初回〕 軽度認知検査、体力測定、 ヘルスケアアプリ登録・導入案内	2021年12月9日(木)or16日(木) (主催者側で参加者をどちらか1日に 振分けます。)	9:00～12:00 (測定終了次第解散)
②本教室 ※筋トレ運動(約30分)を実施後、2グループ (主催者側で割当て)に分かれてウォーキング またはステップ運動(約30分)を実施	2022年1月13日(木)～3月3日(木) 毎週木曜日(全8回)	10:00～11:00
③〔最終回〕 軽度認知検査・体力測定	2022年3月10日(木)or3月17日(木)	9:00～12:00 (測定終了次第解散)
④修了式・先生の講評・表彰	2022年3月24日(木)	10:00～11:00

【筋トレ教室の流れ】



8. 各社の役割

桃山学院教育大学・帝塚山学院大学:参加者への運動指導、体力測定の実施・分析
 株式会社NSD:ヘルスケアアプリ「へるすまーと泉北」の開発
 南海電気鉄道株式会社:本施策の企画立案・運営全般

9. お客さまのお問い合わせ先

南海電鉄 泉北事業部(担当:日高・今中)
 TEL:072-295-7121(平日10時～17時)

10. その他

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者の皆さまは以下にご協力ください。

- ①体調不良の際の自宅待機 ②会場入口で行う検温および問診
- ③マスクの着用および手洗いの徹底、入室時のアルコールの手指消毒等の感染予防対策
- ④「大阪コロナ追跡システム」の利用・登録

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により中止となる場合があります。

主催する4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