

学習プログラム開発をしよう

(F) グループ メンバー (栗原, 山本, 菅原, 服部, 蔵舟)

テーマ 高齢者教育

個人の要望

- ◎ 社会見学 (フジテレビ)
- ◎ 健康づくり (新しいスポーツ (ひまわり、おにぎり))
- ◎ 体を動かす
- ◎ 音楽聴覚 広聴
- ◎ 手芸 (男性)
- ◎ 職工場見学 体験 (おにぎり)
- ◎ 折り紙 (男性)
- ◎ スポーツ (ホーレインミニテニス)
- ◎ レクリ
- ◎ スポーツ (電子ピアノ) (女性)
- みんぱい行走 → 体験できる..
- 若い人といまじい 新しいものが好き
- 男女 若い人のやりたことと興味

社会の要請

- ◎ 高齢者の孤独予防のためのフジテレビ
- ◎ 健康づくり
- ◎ としごもり予防
- ◎ 世代間交流
- ◎ 体力に対する不安 → 高齢になる前に対策
- ◎ 時間がたつ..
- ◎ ふみ出す勇氣がない (男性)
- ◎ 医療費削減
- ◎ 今後予防

問題

地域課題

高齢者間のネットワークづくり
交通機関の問題 (安全確保 (バス))
出てきにくい
ひまわりをつれ出す ◎ 見まもりネットワーク
仲間づくり
(健康づくり, 社会参加, 世代間交流)

状態

学習目的

- ・ ネットワーク
- ・ 仲間づくり
- ・ 自発的にやる (職員へ手伝い)

健康づくりの講座を通して、孤独な高齢者 ~~を減らす~~ を減らし、
ネットワークをつくる。

学習目標

- ③ ~~孤独な~~ 高齢者に地域交流の楽しさと実感してもらう
- ① ミニテニスという新しい技能知識を知りようになる
- ② ミニテニスの楽しさを知り、さらにその楽しさを伝える為地域に出る等社会全体の意識を高める

【学習プログラムを開発しよう！】

(F) グループメンバー (栗原、山本、菅原、服部、蔵升)

1 地域課題

高齢者の健康づくり、社会参加、~~世代間交流~~

2 学習目的

~~健康づくりの講座を通して孤独な高齢者を減らして~~
② 高齢者が主体的にグループ活動や社会参加に取り組む機会をつくる。
とする気運を高める

3 学習目標

~~孤独な高齢者に地域交流の楽しさを実感してもらう~~ ② ミニテニスを通し健康づくりに対する意識を高める
~~ミニテニスという新しい技能・知識を習得してもらう~~

4 プログラム名

① ミニテニスの楽しさを知ってもらい、それを広めることにより地域貢献につなげる。
~~ニュースポーツ ミニテニスで健康づくり!!~~ ② (集え) ミニテニス道場

5 対象・定員

70歳前後の高齢者
12名定員

6 参加費

(受益者負担を原則として、参加費を算定する。なお算出の根拠も明確にする。)
無料 (ミニテニス協会とのタイアップ)

7 事前に必要な知識や準備物

屋内シューズ、タオル、飲み物、運動着
救急箱、AED

8 留意点

孤独な高齢者も参加を促すには... ミニテニスや他者の経験の工夫
健康チェックカード(血圧など)出席簿をかねて作り参加の意欲を持ってもらう。

8 学習プログラムの展開

回・日程	学習テーマ	各回の学習目標 (◎) 学習内容	学習支援者	学習場所
1回目	ミニテニスを やってみよう!	◎初対面である参加者同士の交流を図る ◎ミニテニス体験し楽しさを知る ・オリエンテーション(主旨・目的説明) ・ストレッチをしながら身体チェック・自己紹介 ・道具の説明、ラケットの持ち方など ・フォアハンドを学びラリーをする	・ミニテニス協会 指導者 ・公民館職員	公民館 ホール
2回目	入門編	・前回の復習 ・バックハンド、サーブの練習 ・プロテニス健康講座 (栄養士の指導、身体に良い食べ物を学ぶ)	・ミニテニス協会 指導者 ・栄養士 ・公民館職員	〃
3回目	試合を 楽しもう!	・試合の練習 1つのコートで、やりながら、見ながらルールを覚える 審判のルールも覚える ・プロテニス健康講座(保健士の指導)	・ミニテニス協会 指導者 ・保健士 ・公民館職員	〃
4回目	皆伝編	・試合 総当たり戦 ・プロテニス健康講座(公民館職員)	・ミニテニス協会 ・公民館職員	〃
5回目	ミニテニスを 広げよう! 伝授編	◎参加者が今後主体的に活動しようという 気運を高める ◎今後の活動の計画を立てる ・ミニテニス ・振り返り、まとめ ・プログラムの感想、身体の変化 今後の活動についての話し合い	・ミニテニス協会 ・公民館職員	〃

9 評価方法

【各回の実施計画を立ててみよう！】

(F) グループ メンバー (栗原, 山本, 菅原, 瀬部, 蔵斗)

1 学習テーマと学習目標

○学習テーマ

伝授編 みんなで楽しもう

○学習目標

ミニテニスの楽しさを広げよう

2 回・日時・場所

○回・日時

第 5 回

7月2日(火) 10時00分~12時00分

○場所

公民館の体育館

3 講師, 指導者, 支援者

広島ミニテニス協会, 公民館職員, 保健師, 栄養師

4 準備物

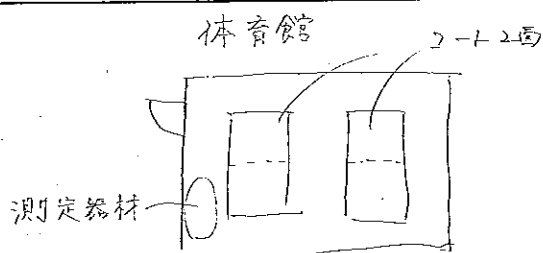
○参加者

主に70代の高齢者, 定員12名

○主催者

公民館

5 会場図



6 実施計画

時刻	内容	留意点
10:00	・血圧測定 ・ストレッチ 身体チェック (30分)	ケがましない様入念に行う。
10:30	・ミニテニスプレイ (60分) (練習や試合など ヤリたい事をやってみよう)	
11:30	・まとめ ① 学習者のふり返り ・プログラム全体の感想 ・健康面の変化 ② 職員によるオリエンテーション ・今後の活動への話し合い	※ プログラム全体の中で職員は 定期活動につなげるための 手伝いを行う ex) リーダー探し、情報提供 (空き時間、料金、代表者) 自主的に定期活動を行う 気にさせる 強制感 (やらされ感) を 感じさせない様に注意する。 周りの人も誘ってもらいたい 広めてもらいたい 健康面のメリット
12:00	・終了	