

神社仏閣巡りと健康

コース・専攻： 健康ライフ
グループ名： ゆるり寺社めぐり
グループのメンバー： 松本啓二、若松匡、網崎幸夫、大東春樹、品部雄二、高田宜和
小幡節子、田中章子、川崎みち子、木田美佐子、山中由美子、
大東與侍子

1. なぜテーマ設定をしたのか？

神社仏閣巡りは、健康を意識しなくても健康的体験を提供してくれる。

いつの間にか、沢山の距離を歩いている、階段を登っている。

いつの間にか、景色・建物などに癒されている。

2. 神社仏閣巡りで調べたこと

- (1) 体の健康につながること → 歩行数、体温・脈拍・血圧の変化
- (2) 心の健康につながること → 建築物・庭園・美術品を観ての癒し効果、参拝を終えての心理的リラクゼーション感
- (3) UD（ユニバーサルデザイン）について

3. グループ学習での実施項目

- (1) ミーティング 31回
- (2) フィールドワーク
 - ① 圓教寺（姫路市）
 - ② 大神神社・長谷寺（奈良県桜井市）
 - ③ 須磨寺（神戸市）
 - ④ 国立博物館・東大寺・興福寺（奈良市）
 - ⑤ 伊弉諾神宮・おのころ島神社・先山千光寺（淡路島）
 - ⑥ 写経：圓教寺及び教室
 - ⑦ 座禅：福海寺（神戸市）

