

「高齢者に適したウォーキングの学習と実践」

コース・専攻：健康ライフ 29 期

グループ名：ALUKE（アルーケ）

メンバー：綾部、今山、植野、奥野、川村、清本、小宮、坂田、鈴川、田中

毎回の学習は、クラウドを活用してインターネット経由により、個人の報告書ファイルなどグループ全員で共有しながら学習を進めるとともに、日々の歩行実績入力も個人のパソコンや携帯から随時入力を可能にして、目標の進捗管理を確認できる工夫をしました。

| 月 | 主な活動内容 | 月 | 主な活動内容 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月 | <ul style="list-style-type: none"> ・情報共有ツール使用方法、 ・アンケート内容の検討 ・個人目標の設定と共有 | 7月 | <ul style="list-style-type: none"> ・目標進捗報告 ・メンバー研究内容発表(4名) ・夏休みの宿題提示 ・発声練習 |
| 5月 | <ul style="list-style-type: none"> ・アンケート集計作業 ・グループ学習計画、役割分担 ・個人目標の進捗報告 ・Walking効果の学習 ・親睦ランチ会 | 9月 | <ul style="list-style-type: none"> ・夏休みの活動報告 ・今後の進め方 ・発表会のスライド案検討 ・発表会分担決定 ・メンバー集合写真撮影 ・発表に向けての検討 |
| 6月 | <ul style="list-style-type: none"> ・各自の研究テーマ決め ・夏場Walking継続のアイデア ・しあわせの村内ウォーキング ・メンバー研究内容発表(6名) | 10月 | <ul style="list-style-type: none"> ・発表内容の精査 ・発表準備とリハーサル ・論文執筆 |



上記活動により 10 月末発表資料と活動報告書を作成し、12 月の発表会を行いました。昨年 4 月から開始したグループ学習は、途中夏場で歴史的猛暑に遭遇しましたが、サポーター指導の下、その苦しさを乗り越え、ウォーキング学習を終えることができました。