

枚方市における

市民の健康経営 出前講座

経営経済学部 経営学科
スポーツビジネスコース
ベンチャービジネスコース

西田ゼミ（指導教員 西田千裕）

【背景・課題・目的】

高齢化の進行に伴い、フレイル予防の重要性はますます高まっています。しかし、従来の運動プログラムは継続が難しく、運動習慣のない層へのアプローチには課題があります。

また、地域における交流機会の減少も指摘されており、健康づくりと社会的つながりを同時に促進する取り組みが求められています。

このようなことから「枚方市・寝屋川市における市民の健康経営出前講座」を企画し、より参加しやすく継続性の高い形として、eスポーツを活用した体験型プログラムを展開しました。

本取り組みでは、eスポーツを活用した健康づくり教室として体力測定も実施し、フレイル予防の促進と地域交流の活性化、ならびに学生の実践的学びの機会創出を目的としました。

【事業概要】

- ・ 事業名：eスポーツ体験教室
- ・ 実施：2025年11月 毎週金曜日（全4回）
- ・ 会場：枚方市総合文化芸術センター別館

【実施体制】

- ・ 主催：枚方市スポーツ協会／共催 西田研究室
- ・ 連携：地域協働センター

【学生の役割】

- ・ 受付
- ・ 測定補助、進行補助
- ・ 参加者サポート

今話題の！

参加費 無料!!

かんたん！

eスポーツ体験教室

eスポーツとは

eスポーツTANOなどゲームを用いながら楽しく遊びながら健康に気づく！
叩いて・動いて・笑ってフレイル予防にもつながる！全4回プログラムです♪

ゲームを用いて世代を超えて交流でき脳トレや健康維持効果も期待できる新しいスポーツです。
心と体の健康にもつながり誰でも気軽に楽しめます♪

※フレイルとは、心身の活力（社会とのつながり・認知機能や筋力など）が加齢により低下し、要介護になる可能性が高い状態のことです

初回	11月 7日(金)	14:00~16:00	6F 大会議室
第2回	14日(金)	14:00~16:00	2F 多目的室
第3回	21日(金)	14:00~16:00	5F 第7会議室
最終回	28日(金)	14:00~16:00	2F 多目的室

※教室開催中に簡単な測定や質問紙によるセルフチェックを実施

アクセス

総合文化芸術センター別館
枚方市新町2丁目1-5

対象

おおむね50歳以上
運動不足を感じている方

申し込みは
こちら▶
10/20まで!!



お問合せ 公益財団法人 枚方市スポーツ協会
月曜・祝日を除く9時～17時
TEL:072-898-0200



主催：公益財団法人枚方市スポーツ協会
共催：大阪国際大学 経営経済学部経営学科 西田千裕研究室

【プログラム内容】

- eスポーツ（「TANO」を用いた全身を動かすプログラム）
- 太鼓の達人
- 筋力トレーニング、レクリエーション等
- 体力測定（サルコペニア・ロコモティブシンドローム等に関連する機能テスト）
- 身体組成（Inbody）

【参加者の声】

参加者からは、「eスポーツで楽しく体を動かすことができた」「初めての経験で新鮮だった」といった声が多く寄せられました。

また「久しぶりに笑う機会となり、気持ちが明るくなった」「若返ったように感じた」など、楽しさや心理的な効果を実感する意見も見られました。

さらに、「定期的を開催してほしい」「また参加したい」「気軽に参加できる場があれば嬉しい」といった継続を希望する声や、「今後は筋力を向上させたい」「継続して測定を受けたい」といった健康意識の高まりを示す意見も確認されました。



【学生の学び】

学生からは、「楽しむことが健康につながると実感した」「参加者の笑顔が印象的であった」といった声が寄せられており、eスポーツを活用した健康づくりの意義を体感的に理解する機会となりました。

また、受付や測定補助、声かけなどの運営に主体的に関わることで、コミュニケーション能力や現場対応力の向上が見られました。さらに、「会場の雰囲気づくりに貢献できた」との振り返りからも、主体的な関与による学びの深化が確認されました。

地域住民との交流を通じて、「地域の温かさを感じた」「健康づくりに貢献できた」といった意識の変化が見られ、地域課題への理解を深める機会となりました。



【本事業の成果】

本取り組みにより、地域においては健康意識の向上や運動機会の創出が図られ、参加者同士の交流も促進されました。

また、学生にとっては、現場での実践経験を通じてコミュニケーション力が向上し、地域課題への理解を深める機会となりました。

一方で、継続的な参加を促す仕組みづくりや、参加者の体力差への対応が今後の課題として挙げられます。さらに、参加者の拡大に向けた広報の工夫や、運営の継続性の確保についても検討が必要です。これらの課題については、今後の取り組みにおける検討材料とし、より効果的で持続可能な健康づくりの実践へとつなげてまいります。

最後に、本プログラムにご参加いただいた皆様、ならびに本事業の実施にあたり多大なるご協力を賜りました枚方市スポーツ協会の皆様に心より感謝申し上げます。