

大学名：大阪大谷大学

住所：大阪府富田林市錦織北3-11-1

電話番号：0721-24-0381（代表）

養成開始：2008年度



大阪大谷大学
ハルカスキャンパス
(あべのハルカス23F)



ハルカス体操の
「ハ」「ル」「カ」「ス」
動作



「社会研究実習」



各種教室における学生の様子

健康運動指導士養成における我が大学の方針、目的や目指す方向性等

本人間社会学部スポーツ健康学科は、「人と社会」との関係性を科学的視点から探求することにより、地域のスポーツ活動やアスリートを支援するコーチ、健康を指導するインストラクター、保健体育教員など、食や栄養の知識も備えた多角的にスポーツにかかわる人材を養成しています。本カリキュラムでは、スポーツを通して、人が生涯にわたり健康で豊かな生活を送るための支援に必要な、幅広い知識と様々なスポーツの実践的指導力を身につけられるよう栄養学や医学等、スポーツ健康学の隣接分野を含む学際的・総合的な教育プログラムを展開しています。

健康運動指導士の養成方法やその特徴

養成校の養成講座科目（認定試験を受験するために必要な科目）以外に、3年次に「社会研究実習」（80時間以上）を開講し、中高年を対象とした本学科公開講座「メタボ予防のための健康・運動・栄養教室」や連携事業「健康ウォーキング教室」などに学生が指導補助として担当することで、実践的指導力の向上や、人と社会を学び新たな気づきや課題発見の機会を提供しています。さらに、3年次までに養成講座科目で学んだ専門知識と実習を通して得た体験をもとに、さらに学ぶべきことについて3年次後期・4年次前期「健康運動指導士特論A・B」の科目で振り返ることで、スポーツ・健康と栄養に関する諸課題を科学的に分析し、解決策を提案する力が身につけられるよう取り組んでいます。

我が大学の魅力・PRポイント

本学は、あべのハルカス（ABENO HARUKAS）に大阪大谷大学ハルカスキャンパスを設けており、ハルカス大学祭において「ハルカス体操体験教室」を開催しました。このハルカス体操は、あべのハルカスで働く人がオフィスワークの休憩時間にみんなでできる、また地域の集まりで実施できるというコンセプトのもとに制作されました。誰でも楽しく覚えやすくするため、ランドマークとしての日本一の高さやエネルギッシュな街づくりなどの要素を動きに採用し、「ハルカス」の文字を崩した手旗信号など10項目のキーワードの表現で創作された体操です（元本学亀井安子教授制作）。同じ3分間のラジオ体操第1（4メッツ）と比較した実験において、かなりの速歩（107m/分）と同等な「5メッツ」相当の運動強度であることが明らかとなっています。今後、健康づくり運動の有効な手段の一つとして「ハルカス体操」の普及を図ってまいります。

その他（今後取り組みたいこと等）

大学と近隣自治体との連携協定事業において健康づくり事業等の開講の要望が多くなっており、今後も学生の教育活動及び社会貢献活動の一環として、地域の健康づくりへの貢献や取り組んでいきたい。