

## 高齢者大学との世代間交流

1 日 時 平成 30 年 6 月 21 日 (木)

2 場 所 本校体育館

3 実施者 体育科 3 年生 40 名

4 内 容

体育科 3 年生が、嬉野台生涯教育センターで学ばれている高齢者大学の学生 23 名と体力測定のコラボレーションを行いました。また、この活動を通して高齢者大学の学生の皆さんと交流を図ることができました。

### 実施種目

1) 握力 2) 長座体前屈 3) 上体起こし 4) 開眼片足立ち  
5) 10m 障害物歩行 6) 6 分間歩行

### 【生徒の感想】

- ・ 各種目の留意事項を把握し、効率よく実施することができた。
- ・ 体力測定を通して、高齢者大学の方々と交流ができた。
- ・ 測定結果から解析と今後の運動助言を行うことができ、高齢者大学の方も自分たちの話をよく聞いてくださったので良かった。
- ・ 人生の大先輩から励ましの言葉をいただきました。とてもいい経験が出来、充実した時間になった。

5 写 真

