

学ぶ楽しさ無限大！

自由大学通信



令和2年7月21日発行

目次

P1 後期武蔵野市寄付講座

P4 後期武蔵野市寄付講座 募集要項

P4 事務局からのお知らせ

自由大学学生の皆様

今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、春から夏にかけて多くの講座が中止となりました。自由大学学生の皆様におかれましても、日常の習慣を継続できなかったり、人との交流を制限せざるを得なかったりと、明るく前向きな気持ちを持つのが難しい日々だったのではないのでしょうか。

私達の日常が元通りになるにはまだまだ時間が必要です。この自由大学通信では秋から冬にかけての寄付講座の募集記事も掲載していますが、皆様には、見えないウイルスの感染に気を付けて、無理をせず、受講に臨んでいただきたいと思います。また、今後の状況の変化を受けて、開催有無、日時や講座内容などが変更となる場合もございます。最新の情報は自由大学HP等をご確認ください。何卒ご理解ご協力をお願いいたします。



自由大学事務局



令和2年度 後期武蔵野市寄付講座 受講生募集開始!

● 武蔵野市寄付講座とは?

市の寄付によって武蔵野地域五大学が開設する特設講座で、各大学が多彩なテーマで開講します。令和2年度の後期は、亜細亜大学・武蔵野大学で開講します。

※各大学とも、講師・日程・テーマ等変更になる場合があります。

※今年度開講を予定していた成蹊大学、東京女子大学、日本獣医生命科学大学は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

亜細亜大学 【オンライン講座】

「現代教養特講 フィットネスの現代的意義—筋力トレーニング—」



全9回以上出席で1ポイント

! 受講にあたってのお願い

本講座については、全てオンラインによる授業形態となり、パソコン、タブレット、スマートフォン（ガラケー不可）の受講となります。今後本学が付与する番号を基軸にして、本学の情報配信システム（亜大ポータル）を経て、授業支援システム「manaba」にアクセスしてご受講いただくこととなります。

「manaba」から資料等のダウンロードや、Zoom を利用し動画配信等を行うため、それらを駆使した授業となります。



次ページに続く

「2019 レジャー白書」によると、フィットネス市場は、売上ベースで過去最高の 4,800 億円であり、2012 年以降 7 年連続で成長している。2018 年のフィットネスクラブの利用者数は 2.57 億人（前年比 1.7% 増）、フィットネスクラブの施設数は 1443（前年比 5.9% 増）である。フィットネス市場の供給者は業界大手のコナミ、セントラル、ルネサンス、ティップネスの老舗の総合大型店舗クラブとゴールドジム、ライザップ、カーブス、エニタイムなどの新興の筋力トレーニング中心の中小型店舗クラブとの競争によって、市場拡大が続いている。働き方改革による仕事以外の時間の増大、寿命の延伸によるセルフケアの重要性の浸透、筋力トレーニング人気の高まりなどによる年齢別、性別、目的別のニーズの多様化が需要の増大の背景にある。なかでも筋力トレーニングの人気の高まりが特に高まりつつある。筋力トレーニングは、正しいやり方をすれば週 1～2 回程度でもウォーキングやランニングなどに比べると確実に成果を上げることができ、生活の質を確実に高めることができ、自己達成感につながるなどが理由としてあげられる。さらに低カロリー・高タンパク食品の需要も筋力トレーニング人気の高まりに伴い、増大し、市場拡大をもたらしている。高齢化社会の観点からみると、平均寿命（2010 年の統計で男性 79.55 歳、女性 86.3 歳）と健康寿命（2010 年の統計で男性 70.42 歳、女性 73.62 歳）の差である「不健康な期間」（2010 年の統計で男性 9.13 年、女性 12.68 年）は、医療費や介護給付費などの社会保障費の増大ならびに低い生活の質の原因となり、筋力トレーニングの普及は健康寿命の延伸をもたらすことによって「不健康な期間」の縮小化につながり、結果として社会保障費の抑制と生活の質の低下を防ぐ。また若い世代や働き盛りの年代からみると、競技のパフォーマンスの向上や業務遂行能力の向上につながる。

本講座は、このような背景の下で、フィットネス業界や筋肉トレーニングの理論・実績・経験の豊富な専門家を招聘してフィットネス市場の現状と展望、筋力トレーニングがもたらすさまざまな身体的・健康的な効果や、年齢別・性別・目的別トレーニング、経済的効果などを講義する。

【コーディネーター】 臼井 邦彦（経済学部教授）、土肥原 洋（経済学部教授）			
【日時】 令和 2 年 10 月 5 日～令和 3 年 1 月 25 日（月曜日）午後 1 時 15 分～3 時			
回	月日	テーマ	講師
1	10月5日	フィットネス産業の現状と展望	古屋 武範（クラブビジネスジャパン代表取締役）
2	10月12日	トレーニングの生理学的・解剖学的な理論と実践について	鈴木 雅（ゴールドジムトレーニング研究所長・アドバンストレーナー、日本ボディビル選手権 9 回優勝、世界ボディビル選手権 80 キロ級優勝）
3	10月19日	サプリメントについて	佐藤 貴規（ゴールドジムプロダクト事業部主任）
4	10月26日	加圧サイクルトレーニングについて	白川 啓之（ゴールドジムトレーナー）
5	11月2日	女性の目的別・年齢別トレーニングについて	澤田 めぐみ（ゴールドジムトレーナー、女子フィジーク日本選手権 2 回優勝、アジア大会優勝、2019 年世界大会第 3 位）
6	11月9日	目的別トレーニングについて	鈴木 雅（前述）
7	11月16日	重量追求型のトレーニングについて	荒川 孝行（ゴールドジムアドバンストレーナー、全日本パワーリフティング 5 回優勝）
8	11月30日	健康なからだづくりとトレーニングの必要性について	齋藤 忠男（新居浜ゴールドジム元会長、日本ボディビル選手権マスタース優勝）
9	12月7日	年齢別トレーニングについて	鈴木 雅（前述）
10	12月14日	バランスの良いからだをつくるトレーニングについて	田代 誠（㈱THINK フィットネス取締役、日本ボディビル選手権 4 回優勝）
11	12月21日	トレーニングに関する財政政策とミクロ的・マクロ的な経済効果について	臼井 邦彦（前述）
12	1月18日	コロナ禍でのフィットネス産業の在り方	古屋 武範（前述）
13	1月25日	要点の整理と確認	臼井 邦彦（前述） 土肥原 洋（前述）

「高齢者の健康」

① 受講にあたってのお願い

本講座は、オンラインミーティングツール「Zoom」を使用したオンライン講座となります。開講時にはご自宅のパソコン、タブレット、スマートフォンでご受講いただけます。また、大学からご受講が決定された方にメールで Zoom のご連絡をいたします。

我が国においては、高齢化率は 2025 年度に 30.3%、2060 年度に 39.9%が見込まれ（平成 30 年度版高齢社会白書）、「高齢者の健康」が課題となります。そこで、本講義では「高齢者の健康」に関する知見や動向を、武蔵野大学医療・福祉・心理系の教員、および本学に縁のある教員が、講義を通して平易に解説いたします。

【コーディネーター】山本 摂子（看護学部講師、看護師）

【日時】令和 2 年 9 月 25 日～令和 3 年 1 月 22 日（金曜日）午後 2 時 40 分～4 時 10 分

回	月日	テーマ	講師
1	9月25日	ご挨拶 オリエンテーション	西本 照真（学長） 山本 摂子（看護学部講師、看護師）
2	10月2日	看護の視点からみた高齢者の健康	菊地 悦子（看護学部教授、看護師）
3	10月9日	高齢者の心理 悲嘆や喪失とケア	中島 聡美（人間科学部教授、精神科医、臨床心理士）
4	10月23日	海外における高齢者の在宅看護	石橋 タミ（看護学部助教、看護師）
5	10月30日	高齢者の嚥下と口腔ケア	戸原 雄（日本歯科大学生命歯学部講師、日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック医長、歯科医師）
6	11月6日	ロコモティブシンドロームとは？	田口 孝行（埼玉県立大学保健医療福祉学部教授、理学療法士）
7	11月13日	高齢者のヘルスプロモーション	中板 育美（看護学部教授、保健師）
8	11月20日	高齢者の生活と支援 社会福祉・ソーシャルワークの視点から	本多 勇（通信教育部教授、社会福祉士・保育士）
9	11月27日	高齢者の嚥下リハビリテーション	嶋田 真理子（大学院言語聴覚士養成課程助教、言語聴覚士）
10	12月4日	精神看護からみた高齢者の心の健康と発達	後藤 優子（医療法人社団碧水会長谷川病院 日本看護協会認定 精神看護専門看護師）
11	12月11日	高齢者とおくすり	高尾 良洋（薬学部臨床薬学センター特任 准教授、薬剤師）
12	12月18日	高齢者のコミュニケーション	畠山 恵（大学院言語聴覚士養成課程助教、 言語聴覚士）
13	12月25日	高齢者の運動実践	田中 雅子（武蔵大学非常勤講師、健康運動 指導士、日本フィットネス協会 GFI）
14	1月15日	高齢者のしあわせ	小俣 智子（人間科学部教授、社会福祉士）
15	1月22日	まとめ ご挨拶	山本 摂子（前述） 西本 照真（前述）

お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年の自由大学通信同時期号の「自由大学ポイント付与 大学公開講座」および「大学掲示板コーナー」に掲載しています講座等は中止が決定しましたので、掲載していません。どうぞご了承ください。

※武蔵野大学「日曜講演会」（全 10 回）は開催中止となりました。



後期武蔵野市寄付講座 募集要項

- 対象：武蔵野地域自由大学学生および 18 歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- 定員：50 名（超えた場合抽選） ● 費用：5,000 円（資料代） ● 主催：武蔵野市
- 申込：以下の①～④のいずれかの方法でお申込みください。

①「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」から申込

(<https://yoyaku.musashino.or.jp/mnet/web/index.jsp?MODE=2>)

※自由大学学生は、自由大学学籍番号（利用者番号）でログインの上お申込みください。

※インターネットでお申込みの場合、抽選結果は各自申込サイトで確認してください。

（結果公開期間：8月15日（土）～各大学初日）

- ②往復ハガキに〔希望大学名、住所、氏名（フリガナ）、電話番号、生年月日、性別、武蔵野市在勤・在学の方は勤務先・学校名、自由大学学生は学籍番号〕を明記のうえ、自由大学事務局「寄付講座」係へ郵送（ハガキ1枚につき1講座）
- ③ハガキ（抽選結果通知用）を持って直接武蔵野プレイス3階自由大学事務局窓口へ（ハガキ1枚につき1講座／自由大学学生はハガキ不要）
- ④自由大学学生の方は、自由大学事務局へ電話（0422-30-1904）

■受講決定後の提出物（※当選が決定した方には提出方法など詳細をお送りします。）

- ①資料代 5,000 円 ※武蔵野プレイス自由大学事務局でお支払いください。 ②受講同意書
- ※今年度はオンライン講座のため、健康診断書（写）と証明写真の提出は不要です。

締切

8月4日（火）
必着



事務局からのお知らせ

■令和2年度後期いきいきセミナー中止のお知らせ

自由大学ポイント付与対象講座の「令和2年度後期いきいきセミナー」は、武蔵野市の新型コロナウイルス感染症対策本部会議の決定に基づき、開催中止となりました。来年度については、状況に応じて開催の有無を決定いたしますので、自由大学通信や武蔵野プレイスホームページ等でご確認ください。

■学生証の有効期限をご確認ください！

3月2日（月）からの臨時休館に伴い、自由大学学生証の有効期限が3月～8月末までの皆様については、有効期限を9月末（9月30日（水）は休館日のため、受付は10月1日（木）まで延長いたしております。対象の皆様には、別途郵送したご案内をご確認ください。また、更新期限が近い方には黄色い紙のご案内を同封しておりますので手続きについてご確認ください。有効期限内にお手続きのない場合、退学となりますが、再登録のお手続きをされると、学籍番号、受講履歴、取得ポイント・称号を引き継いでご利用いただけます（代理の方の手続きや郵送は不可）。

■令和2年度 聴講料補助金申請について

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、4月に予定しておりました申請手続きは、各大学の後期授業の開講後にご案内いたします。前期のみ受講の方もその時期の申請となります。対象の皆様には申請開始時にご案内を郵送いたしますので、いましばらくお待ちいただけますようお願いいたします。また、申請時に聴講料振込依頼書の控え（インターネットバンキングの場合は振込終了画面を印刷したもの、ATMではレシート）が必要になりますので、失くさないように保管してください。

■自由大学事務局再開のお知らせ

武蔵野市の新型コロナウイルス感染症対策本部会議の決定に基づき、令和2年3月2日（月）より武蔵野プレイスを臨時休館とし、それに伴い自由大学事務局の窓口でのお手続きを中止しておりましたが、7月2日（木）に再開いたしました。今後も東京都や武蔵野市の方針にしたがって武蔵野プレイスの開館状況や開館時間、また窓口の受付時間等が変更になる場合がありますので、最新の状況を自由大学HP等でご確認のうえ、ご来館ください。



次回の自由大学通信は、8月下旬に発行予定です。

武蔵野地域五大学共同講演会を中心にご案内いたします。

※次号の伝言板コーナーに掲載希望の方は、7月25日（土）までに自由大学事務局へご連絡ください。

公益財団法人
武蔵野生涯学習振興事業団

武蔵野地域自由大学事務局

HP <http://www.jiyu-musashino.org/>

Mail jiyu-daigaku@musashino.or.jp

武蔵野地域自由大学は学校教育法に定める大学ではありません

〒180-0023 武蔵野市境南町 2-3-18
武蔵野プレイス3階 自由大学事務局
TEL 0422-30-1904 / FAX 0422-30-1960

<開館時間>午前9時30分～午後10時

<休館日>毎週水曜（祝日と重なる場合は

開館し、翌平日休館）、年末年始

JR中央線・西武多摩川線武蔵境駅南口より徒歩1分



武蔵野地域自由大学で取り扱う個人情報について：お申込時にいただいた個人情報は「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」を運営する武蔵野生涯学習振興事業団及び武蔵野文化事業団が管理運営する施設の予約及び教室の実施・運営に必要な範囲内で使用いたします。それ以外の目的で使用することはありません。