

授業科目名 (英文表記)	地域暮らしの健康学 A ―自転車をつくる暮らしと健康― (Health Studies for Community Life A ―Bicycle and Active Communities―)		
単位数	2 (学部生のみ)	授業形態	講義
担当教員	藤永 博、加藤 久美、大澤 健		
開講	南紀熊野サテライト	区分	学部開放科目
実施日・時間	第1回 10月10日(土) 13:00~17:00 (担当:藤永)		
	第2回 10月17日(土) 13:00~17:00 (担当:藤永)		
	第3回 10月31日(土) 13:00~17:00 (担当:加藤・藤永)		
	第4回 11月7日(土) 13:00~17:00 (担当:大澤)		
	第5回 11月14日(土) 13:00~17:00 (担当:藤永)		
	第6回 11月21日(土) 13:00~17:00 (担当:藤永)		

#### 【授業のねらい・概要】

「空前の自転車ブーム」が続いているといわれています。背景には環境志向や健康志向の高まりがあると考えられますが、地域の課題解決の手段として自転車が見直されているという見方もあると思います。移動手段として、着地型観光やコミュニティビジネスのツールとして自転車を活かした事例が数多く見受けられます。この授業のテーマは「自転車をつくる暮らしと健康」です。身近にある自転車について見直し、自転車が地域での暮らしや健康に及ぼす影響、自転車を活用したまちづくりの可能性等について考えてみたいと思います。

#### 【授業計画】

- 第1回 自転車入門(地域ゲスト数名有り60分程)  
自転車の歴史／自転車のしくみ／地域暮らしの中の自転車／日本の自転車利用環境整備の現状(1)
- 第2回 自転車をつくる健康(1)  
自転車運動の運動学的特徴／自転車運動で使われる筋肉／筋力トレーニングとしての自転車運動
- 第3回 自転車まちづくり(1)  
自転車を活用した観光まちづくりー海外の事例を中心に／日本の自転車利用環境整備の現状(2)
- 第4回 自転車まちづくり(2)  
着地型観光と自転車
- 第5回 自転車をつくる健康(2)  
健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)／有酸素運動としての自転車運動
- 第6回 自転車コミュニティビジネス (地域ゲスト数名有り60分程)  
プロジェクト「コミュニティビジネスあるいは地域暮らしの中での自転車の活用法を提案する」

#### 【到達目標】

- ①自転車が地域での暮らしや健康に及ぼす影響、自転車を活用したまちづくりの可能性等について理解する。
- ②コミュニティビジネスあるいは地域暮らしの中での自転車の活用法を提案する。

#### 【教科書】

使用しません。必要に応じて資料を配布します。

#### 【参考書】

- 「自転車で健康になる」 中村博司・高石鉄雄 [著] 日本経済出版社  
「自転車コミュニティビジネス エコに楽しく地域を変える」 近藤隆二郎 [編著] 学芸出版社

#### 【成績評価方法】(学部生用。学部開放授業受講者用シラバスには記載されません。)

毎回、授業時間中にレポートを書いてもらいます。

#### 【授業時間外学習】(学部生用には必須、学部開放授業受講者用は任意。共通でも可)

最後(6回目)の授業で、あなたの住んでいる地域での暮らしやコミュニティビジネスでの自転車の活用法を提案してもらいます。そのために必要な情報収集を行ってください。

#### 【履修上の注意・メッセージ】

「なぜ今、自転車なのか」「自転車は本当に健康づくりに適しているか」「日本の、あるいはあなたの住んでいる地域の自転車利用環境はどうなっているか」など、問題意識をもって受講してください。