

平成 28 年度 とらいあんぐるん大学連携講座 「スポーツと健康から、男女が共に暮らしやすい社会を考える」報告

東京家政大学女性未来研究所（樋口恵子所長）と共催で、スポーツを通して、男性も女性も等しく健康に生きることを考えるための連続講座を開催しました。

【第1回】11/2(水) 「鍋木毅が『山と健康』を語る」

講師：鍋木 毅さん（プロトレイルランナー）

日本を代表するプロトレイルランナーとして活躍する鍋木さんが男女問わず楽しむことのできるトレイルランニングや山の魅力、スポーツ選手として日常生活において気をつけていること、本人が出演した世界各国の大会風景などたくさんの写真とともに話しました。（参加者：79人）



鍋木 毅さん

<受講者の声>

- ・世界のトップランナーの話が聞けて良かった
- ・山の素晴らしさを知ることができた
- ・食事、苦しさの乗り越え方等いろいろ参考になった



【第2回】11/20(日) 「神山雄一郎が『健康と体育』を語る」

講師：神山雄一郎さん（群馬県立女子大学 名誉教授）



神山雄一郎さん

県立女子大学で34年間女子学生に体育を指導した講師が研修先で偶然出会った「ネットボール」。バスケットボールに似ていながら、「強さ」「高さ」「速さ」でなく、「美しいプレーを求めている」ように見えるスポーツです。子どもからお年寄りまで男女を問わず楽しめるネットボールを通して体育（身体を通しての理解）と健康について語りました。

（参加者：29人）

<受講者の声>

- ・健康を多角的な視点で考え、努力を続けることの大切さがわかった
- ・ネットボールをやってみたい
- ・健康的な生活を維持しようと思った



【第3回】12/11(日) 「石田良恵が『生きる力』を語る」

講師：石田良恵さん
（日本ウェルネススポーツ大学 教授）

一生涯健康で楽しく暮らすためには継続した努力が必要です。加齢に伴う老化をどのように予防・改善し「生きる力」を手に入れるのか？その方法の一つとして「筋肉」から見た問題点を通し筋力の必要について簡単な実技も一緒に学びました。（参加者：47人）



<受講者の声>

- ・座学だけでなく実技があってよくわかった
- ・生きる力は筋肉をつけること（日々の努力の積み重ね）
- ・今日から筋トレ開始

石田良恵さん

【第4回】12/18(日) 「私とスポーツ・オリンピック ～樋口恵子が『相撲』『マラソン』を語る～」

講師：樋口恵子さん（東京家政大学 女性未来研究所長）

スポーツとジェンダーについて、講師が大好きな二つのスポーツ「相撲」と「マラソン」、オリンピックでのジェンダーの歴史も振り返りながら、「人生100年時代。男女とも健康に楽しく元気に長生きするために必要なこと」について学びました。（参加者：50人）

<受講者の声>

- ・まさに男女が共に暮らしやすい社会、時代への方向を考えさせられる講演だった
- ・男女共同参画のことがよくわかりました
- ・男性の受講者が多かった。男女ともに共通なテーマの講座をこれからも開いてほしい。



樋口恵子さん



「女性のための起業入門セミナー」報告（産業経済部商政課と共催）

起業を目指す女性を支援するための連続講座を開催しました

【第1回】12/3(土)

創業の「いろは」を学びましょう
講師：吉川真由美さん（中小企業診断士）
創業のいろはを学んでいただくための講義と先輩創業者（クス・クシュ（前橋市）高橋加代さん）のお話を聞きました。



吉川真由美講師（右）とクス・クシュの高橋加代さん

【第2回】12/10(土) 【第3回】12/17(土)

あなたの想いの羅針盤「ビジネスプラン」の重要性
講師：田子宏美さん（中小企業診断士・税理士）
創業の基礎についてグループでの演習を交えながら学びました。3年後の自分を予想した「夢マップ」を作成し発表、発表ごとに受講者全員が感想（エール）を記入したフィードバックメモを持ち帰りました。（参加者：28人）



田子宏美講師



ひとりひとりが夢マップを作成

◎アンケートから

- ・起業のための一歩を踏み出すことができた
- ・夢マップ作りが楽しかった
- ・夢を持つ人たちと交流ができて有意義だった
- ・夢をあきらめず努力していきたいと思えます
- ・起業のためには色々やるべき事がある、ということがわかりました

セ・ミ・ナ・ー・の・お・し・ら・せ

男性の家庭参画講座

「神山一成(日銀前橋支店長)の子育て奮闘記 ～育児とった(過去形)、子育て真っ最中(現在進行形)～」

日本銀行前橋支店長として多忙な日々を送る講師が、自身の子育て経験（現在も進行中）や、育児休業取得の経緯・感想などを語る講演会と交流会を開催します。



神山一成さん

日時 平成 29 年

2月26日(日)

13:30～15:30

講師 神山一成さん（日本銀行前橋支店長）

対象 子育て中、または子育て予備軍の男性
（パートナーの同伴可）

参加費 無料

定員 30人（先着順）

申込み 当センターまで

とらいあんぐるんサロン

女性向け交流会

「やりたいこと×地域にいいことで仕事を創る ちょいなが流小さく楽しい創業のススメ」

やりたいことや得意なことから社会にアクション！女子ならではのアイデア、仕事や趣味、子育て経験も全部活かして、自分も周りもうれしくなる、そんな活動をしている矢口さんのお話し、聞いてみませんか？

日時 平成 29 年

3月4日(土)

13:30～15:30

講師 矢口真紀さん
（choinaca 代表、プランナー）

対象 女性

参加費 無料

定員 30人（先着順）

申込み 当センターまで



矢口真紀さん

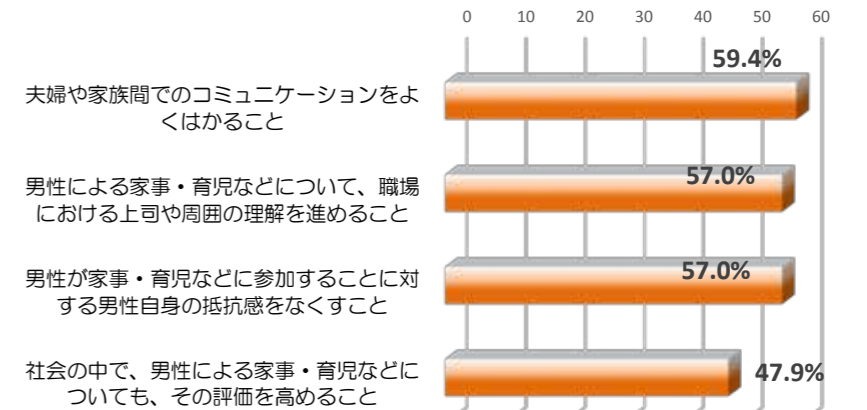
まめ知識 男性が家庭や地域活動に参加するためには…



内閣府の世論調査報告書（平成28年9月調査）によると、「男性が家事、子育て、介護、地域活動に積極的に参加するために必要なこと」（複数回答）として、ほぼ2人に1人が「夫婦・家族間のコミュニケーション」「職場の理解」「男性の意識」「社会の評価」を挙げています。

また、「男性が参加することに対する女性の抵抗感をなくすこと」を挙げた人も30.9%いました。男性参加のためには、一人ひとりの男性の努力だけでなく、個人（男女両方）・家族・職場・社会の全てにおける取り組みが必要なが伺えます。

「男性が家事、子育て、介護、地域活動に積極的に参加するために必要なこと」



内閣府の世論調査報告書（平成28年9月調査）による

（単位：%）