

令和8年度 兵庫体育・スポーツ科学学会
公開シンポジウム

動き続ける力 —— シニア世代の身体活動・生涯スポーツが拓く 健康寿命とウェルビーイングの未来

日時	2026年12月6日(日) 14:00~16:00(受付13:30~)	対象	どなたでもご参加いただけます
会場	兵庫県立大学 新長田ブランチ 神戸市長田区腕塚町5丁目2 新長田キャンパスプラザ 5階	参加費	無料
		主催 共催 後援 協力	兵庫体育・スポーツ科学学会 公益財団法人 兵庫県スポーツ協会 兵庫県、神戸市 兵庫県公立大学法人 兵庫県立大学

中高齢者の健康寿命延伸とウェルビーイングをテーマに、健康づくりや生涯スポーツの可能性を多角的に考えるシンポジウムを開催します。トレーニング科学・健康福祉・スポーツボランティアの3つの観点から最新の知見と神戸市の取り組みを紹介し、「みる」スポーツにとどまらない「する・ささえる」活動を通じて、何歳からでもいつまでも運動や生涯スポーツを楽しめる社会の実現を参加者とともに考えます。

パネリストによる話題提供

① 話題提供 トレーニング 科学の観点から	森 寿仁 氏 (兵庫県立大学環境人間学部 准教授、トレーニング科学、運動生理学) 「中高齢者の体はまだ変わる —— 身体活動・運動が健康寿命に与えるエビデンス」 筋力・心肺機能の加齢変化と運動介入による改善効果を紹介。フレイル予防・運動処方最新の知見をもとに「始めるのに遅すぎることはない」ことをデータで示しながら、シニア世代の「する」「みる」スポーツの観点から体力やトレーニングを考えます。
② 話題提供 健康とくらしの 観点から	濱 裕子 氏 (神戸市福祉局介護保険課 課長、介護予防担当) 「神戸市の介護福祉の取り組みに学ぶ —— 運動や社交が育む身体・心・社会的健康」 神戸市の介護予防の事例を紹介。社会参加の促進である「通いの場」、KOBESニア元気ポイント制度、アクティブシニア目標シートなど、高齢者の健康維持・フレイル予防・仲間づくりを目的とした神戸市の具体的な取り組みと、その成果・今後の課題についてお話いただきます。
③ 話題提供 スポーツ ボランティアの 観点から	三浦 敬太 氏 (神戸親和大学教育学部 講師、スポーツ社会学) 「ささえることが自分を変える —— ボランティアとウェルビーイングの関係」 ボランティア活動が担い手自身の社会的つながり・自己効力感・メンタルヘルス等に与える効果を紹介。来年5月に開催される生涯スポーツ大会「ワールドマスターズゲームズ2027関西」などの事例を取り上げ、誰もが楽しめるインクルーシブな大会運営について考えます。

タイムテーブル

14:00	開会挨拶・趣旨説明
14:10	話題提供① トレーニング科学の観点から
14:30	話題提供② 健康・福祉施策の取り組み・観点から
14:50	話題提供③ スポーツボランティアの観点から
15:10	休憩・WMG2027 紹介ブース・ ボランティア募集案内
15:20	パネルディスカッション 「個人・地域・社会・未来 —— 三つの視点から考える、 生涯スポーツが拓く健康とつながり」
15:50	まとめ・閉会

※パネリストの発表演題、プログラムは変更になる場合があります。

ファシリテーター 青山 将己 氏 (流通科学大学人間社会学部 准教授)
司会 蘭田 大地 氏 (兵庫県スポーツ協会)

参加方法

Webからの事前申込にて受付(※当日参加も可能)

下記URLよりお申し込みください。

<https://forms.gle/8XwjHKHXjwzxfyXx8>

申込期日

11月28日(土)



スマートフォンから
お申し込み
いただけます