

## 八丁堀校

# 心と身体のケア 編

エクステンションセンターには年間約1,500の講座があります。これらの膨大な講座を見やすく整理・分類しているのが「ジャンル」と呼ばれる講座群です。

2001年に開設された八丁堀校には、「江戸・東京」、「心と身体のケア」、「生活」、「総合」、「ビジネス・資格」、「外国語」の6ジャンルがあり、年間約600講座が社会に発信されています。

今回は、八丁堀校の第2番目のジャンルである「心と身体のケア」に注目してみましょう。

### ジャンルの由来と目指しているもの

八丁堀校がある中央区は、日本屈指の医療が充実した土地でもあります。1902年にアメリカ人宣教師ドナルド・トイスラーが創設した伝統ある国際医療機関である「聖路加国際病院」や、「全ての活動はがん患者のために！」という明確な理念の基に、世界最高峰の専門医療技術を追求し続ける「国立がん研究センター」。また、これらの機関を頂点に、病院数や医師・薬剤師の数なども全国レベルで常に上位に入る地域です。

そのため中央区は、行政レベルで

も医療に対する取り組み意識が高く、また中央区民それぞれも自身の健康に対する関心が高いという特徴がありました。

一方、われわれ早稲田大学も1987年より「人間科学部」を開設し、「環境」健康・福祉「情報」という研究テーマを掲げ、人間環境・健康福祉、健康心理学など、人間の心身の健康に関わる研究に取り組んできた歴史があります。

このような、八丁堀校を取り巻く地域のニーズに応える形で2001年の設立時に開設されたのが「心と身体のケア」ジャンルです。当ジャンルでは、人間の内面（こころ）と外面（身体）が調和した状態を整え、毎

日健康で充実した生活を送りながら、長寿を全うしていただくために役立つ講座が取りそろえられています。また、アカデミックな内容を一方的に伝達するだけの座学講座ではなく、ヨーガや太極拳、古武術など、幅広い実践的な内容を取り扱っているのが特徴です。

当ジャンルの講座を学習し、人間の身体の仕組みを知り、自分の心と向き合うことを通じて、「新しい自分」を発見するためのヒントを見出していただければと思います。

### 開設当時の「心と身体のケア」ジャンル

開設当時は、医療研究機関や企業、専門学校などと連携したアカデミックな医療系プログラムと、太極拳やヨーガ、ダンス、ゴルフ、マラソンなど、実践系のプログラムを中心に開講していました。

医療系プログラムでは、カウンセリング、感染症、歯科、薬学、東洋医学などの人気が高く、実践系プログラムでは、太極拳やヨーガなど、伝統的な健康法についての講座が人気だったようです。また他にも、エステやメイクアップ、映画撮影の場面目にする「殺陣」など、大学の生涯学習機関としてはユニークな講座を多数提供していたのが特色でした。

### これからの「心と身体のケア」ジャンル

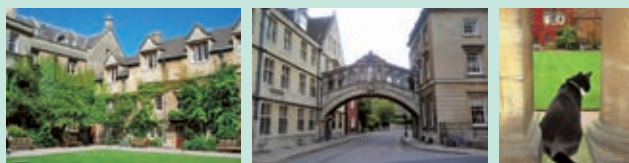
今後の「心と身体のケア」ジャンルは、「講師と受講生が対話し、一緒に心を整え身体を動かすことを通じ

### 教室を飛び出して学んでみませんか

#### 海外プログラム

#### 春のオックスフォードシニア向けプログラム

あこがれのオックスフォード大学で、Queen's English とイギリス文化を英語で学ぶプログラムです。2週間の滞在中、オックスフォード大学の現役学生スタッフ（RA）が留学生生活をきめ細かくサポートします。このプログラムはシニア向けに企画しており、目安として40歳以上の方を参加対象としています。これまでの参加者の平均年齢は60歳程度です。エクステンションセンター会員以外の方も参加可能です。



#### ●2012年度の予定

滞在国：イギリス  
費用：GBP2,960（渡航費別）  
期間：2013年3月14日～3月28日（2週間）  
定員：20名（最少催行人数15名）  
申込締切：2013年1月15日

※詳細は海外プログラムパンフレットをご覧ください。

#### 参加された受講生の声

初めてオックスフォードの街を歩いたとき、まるでハリウッドの世界にいるような気分でした。寮のとなりの広いグリーンフィールドは霧や空の様子で毎日表情を変え、朝の散歩が日課になってしまいました。英語については、先生方のイギリス英語の響きの美しさにすっかり魅了されてしまい、帰国した今もイギリス英語を聞いています。

#### 旅をとおして新たな発見を

#### トラベルスタディプログラム

オープンカレッジの学びを現地で体感するトラベルスタディ。2012年度は国内1件、海外8件のプログラムに30代から80代まで160名の方にご参加いただきました。講師や専門家から説明を受けながら旅を楽しめるというぜひいたく内容に、過去の参加者から多くの感動の声をい

主な見学地	実施時期	主催旅行会社	締切日
フランス、パリ他	3月15日(金)～3月25日(月)	株式会社 クロリア ツアーズ	2012年 12月13日(木)
ミュンヘン、バイロイト、ドレスデンなど	6月27日(木)～7月5日(金)	株式会社 アイラス	2013年 5月18日(出)

のパンフレットをご覧ください。トラベルスタディパンフレット郵送

テンションセンター  
メール：wuext@list.waseda.jp

冬講座

## バランスボール&スモールボール体操

冬学期パンフレット：P111



中野 ジェームズ 修一先生  
(フィジカルトレーナー、  
アメリカスポーツ  
医学会認定HFS)

「バランスボール」と聞くとダイエットツールというイメージを持たれている方が多いと思いますが、本来は脳のリハビリツールとして開発されたということを皆さんご存じでしょうか。

もちろん、使い方によっては筋量を増やして基礎代謝を上げたり、腰痛、肩こりを予防軽減したりといった効果も期待できます。つまり、「バランス

スポーツ」は、脳を鍛えながら身体も鍛えられるツールだということです。

私のクラスでは「80歳、90歳になっても腕立て伏せやスクワットができる元気なおじいちゃんおばあちゃんはいやうー」そして「介護されない、自立した高齢者になろうー！」という合い言葉で、皆さんトレーニングに励んでいらっ

冬講座

## 中国健康法「太極拳」上級

冬学期パンフレット：P109



竹内 彰一先生  
(日本太極養生健身会会長、  
中国太極拳教練、  
楊名時太極拳師範)

中国では古来「生命は運動にあり」の格言の下に、多くの人が太極拳に励んでいます。太極拳は、健康増進と体力づくり、老化防止に役立ちます。冬講座では、さらなるレベルアップを図るため、上級の42式太極拳を行います。

42式太極拳は、競技用として国が制定した規定套路です。楊式・陳式・呉式など伝統太極拳の中から、特徴

と風格があり、代表的で高度な型が取り入れられた運動量の多い太極拳です。動作内容は充実し、体の可動域が広く、強弱に富み、発動動作もあり、難易度の高い太極拳です。

この42式の修練で、意と氣を重んじつつ体を動かし、太極拳の奥深さ、真髄を体感し、明日への健康づくりにまい進してください。

「心と身体のケア」ジャンルは、講座を担当する講師陣も自慢です。太極拳の竹内彰一講師やヨガの番場裕之講師をはじめ、クルム伊達公子や福原愛などを担当した、フィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一講師など、たくさんのお褒めいただきありがとうございます。興味をお持ちの方はぜひご検討ください。

## 「心と身体のケア」代表講師からのメッセージと担当講師のご紹介

て、張りのあるライフスタイルを保ち続けるポイントを伝えることこそが重要である」という理念の下に、太

極拳やヨガ、古武術、バランスボール、ピラティス、ストレッチ、バレエなど、実践系のプログラムを中心に

開講していく予定です。どうぞご期待ください。

担当講師	講師肩書	講座名
岩田 英義	養生文化協会代表、(社)日本武術太極拳連盟指導員・審判員	「経絡動功」健康法
中島 章夫	武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー	古武術に学ぶ身体運用法
番場 裕之	日本ヨーガ光麗会会長、早稲田大学講師	ヨーガで築くところからだの健康、ところからだのヨーガ
小玉 美恵子	ピラティストレーナー、フィットネスモチベーター	ピラティスエクササイズ入門
佐藤 基之	パーソナルトレーナー、フィットネスモチベーター	しなやかな体を手に入れるストレッチ教室
松居 恵美	松居恵美バレエスクール主宰、(株)ホープス認定講師	クラシックバレエに学ぶ美しい身体づくり

ただいています。オープンカレッジ会員でなくても参加可能なプログラムも多いので、次の旅行は「学びの旅」にと、ご友人やご家族にもお声掛けしてみたいかがでしょうか。

2013年度も新たな企画を加えてプログラムを準備しています。どうぞ楽しみにお待ちください。

### ● 今後のトラベルスタディ (予定) ●

ツアー名	講師
フランス語・フランス文化研修旅行	齋藤 公一
ミュンヘン・バイロイト・ドレスデンを巡る旅	野村 三郎

詳細は、当センターのホームページ、もしくは配布中も承ります。  
トラベルスタディ問合せ先 早稲田大学エクス  
電話：03-3202-8032 FAX：03-3205-0559



前列左から3番目が荒井訓先生

荒井訓先生と行く「ベルリン」「ドイツの日常に触れる旅」レポート

2012年8月21日～30日までの10日間、標記トラベルスタディが行われました。

今回のツアーは、あらかじめ決まった旅程に沿って行動するのではなく、移動の際の切符の購入やその日の食事の手配など市民になった気分でのベルリンを体験し、いろいろな発見をしていくことが目的でした。10日間のツアーのうち、2日はハンブルク大学の学生たちと荒井先生のサポート付きで3日は自立して自由行動。参加者一人ひとり、何がしたいかを考え、ある人は知人を訪

ね、またある人は美術館を巡り、またある人は趣味の鉄道を見学にと、教室で習った語学を使い、思い思いに過ごされたようです。参加された方々から、「楽しかった」「また機会があれば参加したい」「ドイツに慣れてきたところに帰国することになった。もっと長い日程が良かった」などと感想を寄せていただきました。

皆さんも教室から飛び出し、教室では味わえないツアーに参加してみたいかががでしょうか。