

「脳いきいきウォーキング」を使った講座の進め方

「脳いきいきウォーキング」テキストは、ウォーキングの習慣化と仲間づくりを目的として作られています。複数回の講座終了後は自主化して長く続けていくことを目指します。講座の企画には下記の目安を参考にしてください。

○時間と回数の目安

1 回 90 分～120 分で、仲間づくりを目指すことを考えると 3 回以上が望ましい。
回数が少ない場合は、開催の間隔をあけてその間に自分たちで活動してもらうなど、講座全体の期間を長くすると自主化率が上がる。

○人数の目安

1 グループ 6 名程度にすると、仲間づくりが進みやすく、自主活動の継続につながる。
一度に複数グループで実施するとグループ間の交流も生まれ、活動に幅が出る。
毎回同じメンバーで話し合い、自主化を目指す。

○テキストの使い方

毎回の講座でどこまで進めるかなどは、時間と回数に応じて柔軟に組むことができる。
何回の講座であっても、初回にウォーキングカレンダーの記入の仕方を確認して、記録することを次回までの課題にする。
2 回目からは、毎回グループ毎に記録の報告をする。
記録の報告は、ウォーキングの習慣化に役立つだけでなく、メンバー同士がお互いに知り合うことにつながる。
ウォーキングイベントを企画実行する事で自主活動のイメージが持てる。

○講座の進め方のポイント

ファシリテーター*（講座の進行役）はテキストに沿って説明をする。
初回の自己紹介からグループでの話し合いはメンバー同士で進めてもらう。
ウォーキングカレンダーの記録報告やウォーキングイベントの計画など、やり方を伝えたら、あとはメンバー同士で報告したり話し合ってもらおう。
主体的なグループづくりを目指すには、必要以上の介入を避ける。

*ファシリテーターの役割：ウォーキング習慣化のための情報提供
自主化を目指したグループの支援

○講座内でファイブ・コグ検査を実施する場合

講座の 1 回目に検査を実施し、2 回目または 3 回目で結果を返却すると良い。
結果返却時に結果の見方を説明し、普段の生活の中や講座を通して鍛えられることを伝えると、活動のモチベーションが上がる。