

「歩く人。」in the Park

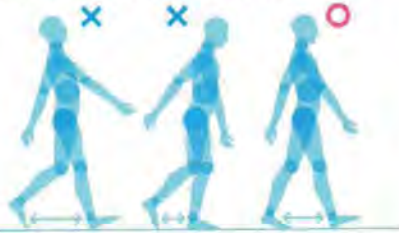
～正しい歩き方を知ろう～



手軽な健康法として“ウォーキング”は多くの人に楽しんでいます。しかし、中には、“身の丈に合っていない”歩き方で歩いているうちに膝や腰を痛める人も。「歩く人。」in the Parkでは、皆さんに“身の丈に合った”正しい歩き方をお伝えし、楽しく公園内をウォーキングしました。

正しい歩き方のポイント

自分に合った歩幅で歩く



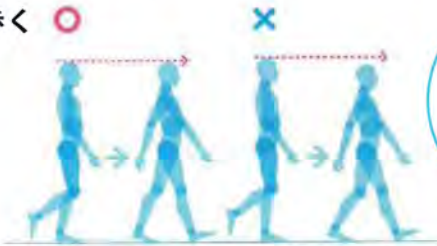
- 自分に合った歩幅で歩きましょう。
- 一步一步地面を踏みしめて、足に体重を感じるように歩きましょう。
- 歩幅が狭すぎて前のめり歩きになったり、歩幅が広すぎて突っ張り歩きや、反り返り歩きにならないように。

左右の間隔をとって歩く



- 左右の足の間隔(歩幅)を5センチほどとって歩きましょう。1本線上を歩くような「モデル歩き」はしないようにしましょう。(バランスが悪く、足首の捻挫や転倒の原因に)

上下動を小さくして歩く



3つのポイントを覚えて正しく歩きましょう！

出典：ウォーキング10ポイント、土井龍雄、(社)OVAL HEART JAPAN

• 体の上下動を小さくして、踏み出した足への着地衝撃を小さくしましょう。



『「歩く人。」in the Park』レポート

- 開催日時 2016年12月2日(日) 10:00-13:00
- 開催場所 服部緑地公園(大阪府豊中市服部緑地1-1)



素敵な彫刻！
歩くといろんな発見が！

◎田形花壇



楽しくウォーキング！
竹林が気持ちいい！

◎いなり山



- 10:00 服部緑地に集合
- 10:10 準備体操
- 10:30 正しい歩き方の講習
- 11:00 チームに分かれて公園内をウォーキング
- 13:00 おつかれさまでした！



記念撮影！
みなさんいい笑顔です。

◎日本民家集落博物館前

円形花壇や谷あいの原っぱ…服部緑地は魅力いっぱい歩くのが楽しい公園でした！

参加者の声

「歩く人。」in the Parkに参加してどうでしたか？

「歩く人。」in the Parkに仲間と一緒に参加しました。レクチャーを受けた後、グループに分かれてワイワイガヤガヤ楽しくウォーキングをおこないました。今日学んだことや体験したことを生かしながら、ウォーキングを地域に広げていきたいと思っています。



坂口満男さん

担当教員よりひとこと

我々が提案する歩き方は、「上下動が小さい」歩き方、別な言い方をすれば「大地と親しみを持った」歩き方です。我々の研究でこの歩き方は歩行衝撃度が小さく、膝や腰の負担が小さいことがわかっています。次の週末は、公園に出かけて、顔を上げ、五感を研ぎ澄まし、大地に親しみを感じながら、歩いてみませんか。



佐藤真治

(スポーツ健康学科/スポーツ健康学部(2017年4月開設))



流星群を目と耳で観測しよう!

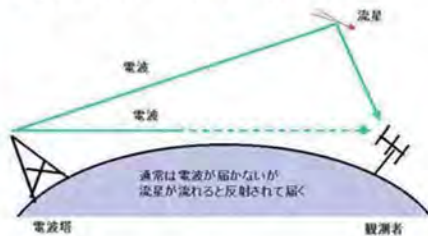
～4次元シアターで宇宙旅行体験～

「流星群を目と耳で観測しよう!」では、生駒山で、肉眼による星空観測会及び電波エコーによる耳での同時観測により、三大流星群の一つであるふたご座流星群を観測(ピークには1時間に100以上)し、併せて、4次元シアターで宇宙旅行を体験しました。



流星を耳(音)で観測!?

電波観測のしくみ
(流星のやまびこ・こだま)

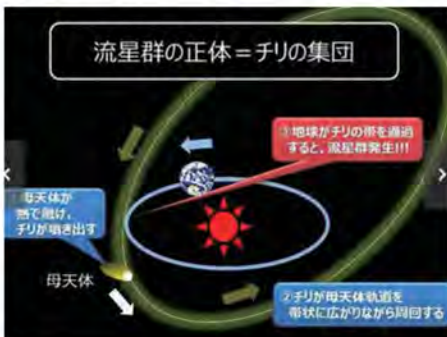


FM-TV放送の超短波(福井高専)

周波数	周波数帯:波長帯	用途の例
3kHz(100km)		
30kHz(10km)	VLF:超長波	無線航法 船舶ビーコン
300kHz(1km)	LF:長波	航空機ビーコン
3MHz(100m)	MF:中波	中波放送
30MHz(10m)	HF:短波	短波放送 FM放送
53.75MHz	VHF:超短波	テレビ放送 携帯電話
300MHz(1m)	UHF:極超短波	電子レンジ
3GHz(10cm)		
30GHz(1cm)	SHF:センチ波	衛星放送 衛星通信
300GHz(1mm)	EHF:ミリ波	レーダ
3THz(0.1mm)	サブミリ波	電波天文 レーダ

※1 周波数ごとの使用用途一例(訂正済)

母天体の置き土産:流星



電波観測は24時間、昼でも曇りでも雨でも観測できる全天候型!



「流星群を目と耳で観測しよう!」レポート

●開催日時 2016年12月13日(火) 19:30-21:00
●開催場所 大阪産業大学生駒キャンパス・フィールドワークセンター(大阪府大東市大学龍間1247-1)



- 19:00 大産大16号館1階 集合
- 19:10 大学発マイクロバス
- 19:30 流星電波観測
- 20:00 4次元宇宙シアター
- 20:30 星座早見表製作



生駒山上には約半世紀前まで天文台があり、カフェとともに再度、地域復興の目玉に!



ご参加者の声/

「流星群を目と耳で観測しよう」に参加してどうでしたか?

あいにくと言うより、すごい雨の中で、余計印象に残る体験。宇宙の事は子どもの頃、理科を学んで以来でしたが、その頃とは比較にならない技術の発達で、大宇宙の中でも他に類を見ない美しい星に生を受け、今まで生かさせて頂いた事に対する感謝の気持ちを強く感じる良い機会。



坂口満男さん

担当教員よりひとこと

今、車のCMで流星群を見るため雲下を抜け、星空の見える場所まで突っ走る描写がありますが、そんな必要は無く、大雨でも見れるんです! また「君の名は。」で注目の彗星・流星群ですが、人と人の出会いが宇宙の流れとリンクしてるロマンはなんて壮大なんでしょう! 宇宙の壮大さを思うと日常の些細な悩みなど取るに足りません! 日常の喧騒を忘れ、星を眺め、人と人の地域から宇宙に思いをはせてみましょう!



碓 隆太

(生活環境学科/環境理工学科(2017年4月開設))

ガーデニング教室

～秋の寄せ植え体験～



ガーデニングは、花壇や鉢植え、室内植物などの様々な手法で実践されています。それに伴い、植物の種類や育てる環境も多様化しており、植物栽培の知識が必要となっています。「**ガーデニング教室**」では、ミニレクチャーと園芸作業を通じて、植物栽培の基礎的な知識と技術を身に付けました。

植物栽培の基礎

ミニレクチャー



緑化や園芸、植物の生育特性や生育環境などについてまずは学びましょう。

管理作業



植物は活着しているため、管理作業がとても大切です。定植後にしっかりとじょうろで優しく灌水しましょう。

園芸作業



生育特性やデザイン等を踏まえて植物を選び、土を入れたプランターに植物を定植しましょう。

園芸に関する正しい知識と技術を身に付けましょう！



「ガーデニング教室」レポート

●開催日時 2016年9月25日(日) 10:00-12:00

●開催場所 寝屋川公園管理事務所
(大阪府寝屋川市寝屋川公園1707)



色とりどりの花にしようかな？



みなさん、園芸作業に熱中しています！

- 10:00 寝屋川公園 集合
ミニレクチャー
緑化や園芸について
植物の生育特性や生育環境
- 10:30 園芸作業
プランターの寄せ植え
多肉植物の鉢上げ



寄せ植えプランターは公園に設置し、公園緑化に貢献することができました。



寄せ植えプランターの前に記念撮影♪

ご参加者の声 /

「ガーデニング教室」に参加してどうでしたか？

これから公園を訪れる時に、自分の寄せ植えしたプランターの花の成長を見るのが楽しみです。

担当教員よりひとこと

ガーデニングは、植物栽培の正しい知識と技術を身に付けることで、より楽しむことができます。また、うまく育てることができなかった植物がなぜ育たず、どのように対処したらうまく育てることができるのかを自身で考えられるようになります。

ガーデニングを通して様々な植物を育てながら、植物栽培の知識と技術を身につけ、趣味の園芸から地域の緑化まで、様々な取り組みを実践していきましょう。



岡田 準人

(生活環境学科 / 環境理工学科 (2017年4月開設))



2016年度 プロジェクト一覧 * 1~9:TOMOIKIプロジェクト担当教員

1. 8/30(火) 地域の森を歩く・学ぶ・見る・知る～森の多様性を楽しむ～ *1*6 P3-4
2. 9/18(日) 魚から見た河川環境～淀川に棲む魚の現状について学ぼう～ *4
3. 9/22(木) 公園の生き物を探そう～大泉緑地で昆虫観察～ *4
4. 9/25(日) ガーデニング教室～秋の寄せ植え体験 *2 P11-12
5. 10/15(土) 地域のハザードマップを作ろう! *5*3
6. 10/15(土) パナナ学入門1～サイエンスで遊ぼう～ *3
7. 10/16(日) 魚から見た河川環境～大和川の支流・石川の魚について学ぼう～ *4 P5-6
8. 10/29(土) パナナ学入門2～バナナを料理して学ぼう～ *3
9. 10/29(土) 園芸文化を学ぼう～ハロウィンランタン作り～ *2
10. 11/12(土) 苔玉作りワークショップ *2
11. 11/12(土) ドローンでネイチャーサイエンス *1 P3-4
12. 11/19(土) ニュースポーツにチャレンジ! *7*8
13. 11/26(土) 自然の色を染める～生物多様性を楽しむ～ *1
14. 12/4(日) 「歩く人。」in the Park～正しい歩き方を知ろう～ *6*7*8*9 P7-8
15. 12/13(火) 流星群を目と耳で観測しよう!～4次元シアターで宇宙旅行体験～ *5 P9-10
16. 3/4(土) 多様な生きものの世界～クマムシから種子植物まで～ *1*5

大阪産業大学 TOMOIKIプロジェクト担当教員

- 前迫ゆり *1(代表)
 岡田準人 *2
 佐藤靖明 *3
 鶴田哲也 *4
 裕 隆太 *5
 (生活環境学科/環境理工学科(2017年4月開設))
 佐藤真治 *6
 國本明德 *7
 正見こずえ *8
 (スポーツ健康学科/スポーツ健康学部(2017年4月開設))
 日高なぎさ *9
 (文化コミュニケーション学科/国際学部(2017年4月開設))

協力機関・団体・パートナー (五十音順)

- NPO法人 いきいき大東スポーツクラブ
 石川河川公園管理事務所
 大泉緑地指定管理グループ
 大阪府立富田林高等学校・科学部
 一般財団法人 大阪府公園協会
 社団法人 OVAL HEART JAPAN
 久保勝範氏(むろいけ園地工作館館長)
 嶋田愛氏(大阪産業大学人間環境学研究科大学院生)
 だいたいシアター環境大学
 奈良・市民放射能測定所
 寝屋川公園指定管理グループ
 人間環境学部学生
 吉岡幸雄氏(染織家)
 淀川水系イタセンバラ保全市民ネットワーク(略称:イタセンネット)



本冊子を手に取り、そしてお読みいただき、ありがとうございます。

この冊子は、大阪産業大学人間環境学部と市民の方が「自然・人・共生(TOMOIKI)～大学と地域が育むみどりと身体のハーモニー」をかけ声に、約1年間取り組んできた交流の記録です。「自然」、「健康」、「地域」、「共生」の4テーマから構成されており、どこから読んでいただいても、「発見の体験」と「新しいライフスタイルへの提案」に出会えるように工夫したつもりです。

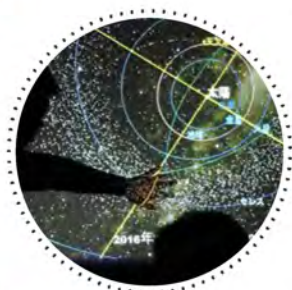
われわれは、「つながり」の中に生きています。ただ、日常を忙しく過ごしていると、それを意識することはありません。でも、少し立ち止まって、耳をすませば、緑や大地、星、そして人が発する微細な“つながりのシグナル”を感じ、誰かと“共に生きている”ことを発見できるかもしれません。

この冊子は、そんなシグナルを感知する感覚が少し上がるヒントにあふれています。皆さんのお役に立つことができれば、教員一同、この上ない幸せです。

佐藤真治
 人間環境学部スポーツ健康学科/スポーツ健康学部(2017年4月開設)


大学と地域が育む自然・人・共生(TOMOIKI)教育・研究事業 プロジェクトパンフレット 2016

発刊 大阪府大東市中垣内3-1-1
 大阪産業大学TOMOIKIプロジェクト(代表 前迫ゆり)
 発刊日 2017年3月25日



TOMOIKI PROJECT

大学と地域が育む自然・人・共生（TOMOIKI）教育・研究事業

 プロジェクトパンフレット 2016

大阪産業大学 TOMOIKI プロジェクト