「令和8年度 大学スポーツ総合支援事業」企画提案書（事業概要資料）

③大学スポーツによる地域振興等の推進事業［ 学内活性化型 ］

大学名	西南学院大学

実施計画名	学生ウェルビーイングを支えるヘルスリテラシー・フォローアップ運動支援モデル ―授業・学生サポーター・行動記録を連動させた学内活性化事業―
事業概要	**1. フォローアップ運動講座** ストレッチ・軽運動など、運動が苦手な学生も参加しやすい運動機会をつくる。授業で学んだヘルスリテラシーを、実際の身体活動等の実践につなげる。 **2. 学生サポーター養成** 学生が講座運営を支え、参加者への声かけや安全管理を補助する。「する」だけでなく「ささえる」学生を育て、学内に健康づくりを支え合う文化を広げる。 **3. 行動記録とフィードバック** 気分・睡眠・歩数・運動実施状況を記録し、自分の変化を見える化することで生活改善を促し、学生のウェルビーイング向上と継続的な運動習慣形成を目指す。

■対象地域が抱える課題

対象地域	学内（西南学院大学）

1. 運動部に所属していない学生の運動機会が不足している
ヘルスリテラシー授業で運動の重要性を学んでも、授業外で気軽に身体を動かせる場が少なく、運動が苦手な学生や女子学生が継続的に参加しにくい状況がある。

2. 学生のウェルビーイングを継続的に支える仕組みが不足している
睡眠不足、疲労感、メンタルヘルス不調などに対し、運動・身体活動を活用して学生同士で支え合い、行動記録を通じて自己管理につなげる仕組みが十分に整っていない。

■活用する大学スポーツ資源

人的資源
体育・健康科学教員／学生サポーター／保健管理室・学生課等の学生支援

物的資源
体育施設・講義室／ヘルスリテラシー授業の教材／行動記録アプリ

■主な参加者･想定人数

区分	内容	人数
管理者（大学教職員）	人間科学部教員、学生課職員	10名
参加学生	運動部非所属・女子学生中心の一般学生	述べ240名
学生サポーター	人間科学部学生等から養成	20名
地域住民	公開講座・体験イベント参加	60名
外部講師	フォローアップ講座、公開講座	10名

■期待される事業効果

一般学生の運動機会拡大
定期的なフォローアップ講座を通じて、運動部以外の学生も参加しやすい運動機会を創出する。
KPI：参加者 実人数 80名以上

参加しやすい環境づくり
運動が苦手な学生や女子学生も安心して参加できる、低強度・非競技型のプログラムを提供する。
KPI：女子学生参加率 50％以上

支え合い文化の形成
学生サポーターを養成し、「する」だけでなく「ささえる」学生を育成する。
KPI：学生サポーター 20名以上

■事業の実施体制図（学内体制に留まらず、地域の組織･団体との連携体制も示すこと）

