

平成25年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

「健康学ノススメⅨ」

この講座は、名古屋市と東海学園大学が連携して行うものです。
名古屋市では、平成23年度を健康づくり元年とし、さまざまな取り組みを総合的に進める「なごや健康ウエーブプロジェクト」を進めています。「なごや健康カレッジ」はその取り組みの一つとして実施するものです。

日程：平成25年10月3日～平成26年1月16日
毎週木曜日 午前9時45分～11時15分 全13回

会場：東海学園大学名古屋キャンパス (天白区中平2-901)

今年度のテーマ『運動で若返る！』 学生と一緒に運動を楽しみながら若さを取り戻す講座です

開催日	講座内容
10月3日(木)	① 開講式・ガイダンス
10月10日(木)	② 若さの秘訣は姿勢から！マイナス5歳の姿勢になる方法
10月17日(木)	③ ボディデザインーカラダ年齢マイナス10歳をめざそう①
10月24日(木)	④ 裸足で運動
10月31日(木)	⑤ 正しいラジオ体操
11月14日(木)	⑥ ポールウォーキング①(体育館)
11月21日(木)	⑦ ボディデザインーカラダ年齢マイナス10歳をめざそう②
11月28日(木)	⑧ ポールウォーキング②(天白公園)
12月5日(木)	⑨ ニュースポーツ(カローリング)
12月12日(木)	⑩ ポール運動(バランス・反応・筋力)
12月19日(木)	⑪ フライングディスクに挑戦
1月9日(木)	⑫ 運動アンコール(あの運動をもう一度)
1月16日(木)	⑬ 閉講式

※黄色で表示した日は、会場が学外となります。

※本講座は名古屋市の健康づくり事業の一環として行われますので、事業評価に必要なアンケートや各種調査へのご協力をお願いいたします。

運動は中高年者の健康づくりや介護予防にとって最も重要なものです。本講座では、いろいろな運動(姿勢を良くする運動、筋トレ、ラジオ体操、ポールウォーキング、ニュースポーツなど)を通じて若々しい身体と心に近づくことを目的とします。また、多くの学生が運動指導スタッフとしてサポートをします。

①10月3日

開講式・ガイダンス

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

本講座の目的や進め方、大学施設の利用案内等について担当者から説明や学生インストラクターの紹介を行うとともに、参加者同士の親睦を深める時間とします。

②10月10日

若さの秘訣は姿勢から！マイナス5歳の姿勢になる方法

瀬戸 麻由香(パーソナルトレーニングスタジオオナノ・健康運動指導士)

昔から「姿勢を正しなさい」と言われますが、一体正しい姿勢とはどういう状態なのでしょう。

背筋を伸ばすこと？胸を伸ばすこと？基準は曖昧であることが多いと思います。

適切なストレッチとトレーニングを習得することで、肩こりや腰痛の不調の緩和が期待でき、何より見た目の印象が若く美しくなります。

現在の自分の姿勢を把握する方法と、改善方法をマスターしましょう☆

③10月17日・⑦11月21日

ボディデザインーカラダ年齢マイナス10歳をめざそう

梶岡 多恵子(教育学部教授)

カラダの中身の重要性を理解し、いつまでも若々しいカラダを維持するための健康習慣について学んでいきます。運動実技では、成長ホルモンの分泌を高め、加齢に伴う筋肉の減少を予防し、メリハリのある引き締まったカラダをつくる3種目のスロー筋トレをマスターします。

④10月24日 天白スポーツセンター

裸足で運動

藤田 温史(東京アスレチッククラブ・健康運動指導士)

人間の原点である裸足で歩くことに着目し、今回の裸足ウォーキングの中で「正しい歩き方」「歩くことの大切さ」を覚えていただき、日常の生活習慣から変えていきましょう。

⑤10月31日

正しいラジオ体操

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

ラジオ体操は誰もが知っている、もっともポピュラーな健康体操ですが、多くの人は正しいやり方を知りません。そこで、正しいやり方を学んで、より健康体操としての効果を高めます。

⑥11月14日

ポールウォーキング①(体育館)

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

2本のポールを使って歩くポールウォーキングは、腕を使うので通常のウォーキングより多くのエネルギーを消費します。また、体重の一部を腕で負担するので膝にやさしいウォーキングです。この回はポールウォーキングの基本を学びます。

⑧11月28日

ポールウォーキング②(天白公園)

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

ポールウォーキングの応用編として、実際に天白公園の中を歩きます。紅葉の時期なので、同時に秋の自然も楽しみたいと思います。

⑨12月5日 天白スポーツセンター

ニュースポーツ(カローリング)

土本 和弘(天白スポーツセンタートレーニング室責任者・健康運動指導士)

誰にでもできる簡単なニュースポーツ(カローリング)の体験を通じて身体活動をする事の「心地よさ」や「面白さ」を体験しましょう。

⑩12月12日

ボール運動(バランス・反応・筋力)

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

大きなバランスボールや小さな G ボールを使って、全身のバランスや筋力を鍛えるとともに、素早い反応や身のこなしなどを楽しみながらトレーニングします。

⑪12月19日

フライングディスクに挑戦

成宮 宏俊(スポーツ健康科学部講師)

フライングディスク(フリスビー)は近年注目されているニュースポーツのひとつです。また、フライングディスクを使ったスポーツは多種にわたり、誰でも手軽にできるレクリエーション性の高い種目から競技性の高い種目まであり、老若男女を問わず誰でも楽しむことができます。今回は基本的な技術を習得し、遠くに投げる、正確に投げることを目指す個人的競技、そしてディスクゴルフに挑戦します。

⑫1月9日

運動アンコール(あの運動をもう一度)

島岡 清(健康開発支援センター長/スポーツ健康科学部教授)

この講座の中で体験した運動のうち、受講者の方々がもう一度やってみたいという運動を行います。

< 応募資格 >

名古屋市在住の50歳以上で、ある程度の運動(筋力トレーニングやウォーキング)が可能な人。運動が苦手な人や、この機会に運動を始めたい人も歓迎します。
ただし、医師から運動を禁じられている方はご遠慮ください。

< 募集定員 >

30名(定員を超えた場合は、抽選となります。<初めての方優先>)

< 参加費 >

3,000円(保険料および資料代等として13回分、初回に徴収します)

< 会場 >

東海学園大学名古屋キャンパス

〒468-8514 名古屋市天白区中平2-901 TEL 052-801-1201

< 東海学園大学への交通機関 >

地下鉄鶴舞線「原」下車 徒歩15分

または 原駅バスターミナルより発車する市バスで「平針南住宅」(原駅より3つめ)下車 徒歩3分
(すべてのバスが平針南住宅を通ります)

駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用ください。

< 申込方法 >

参加ご希望の方は下図のように必要事項をご記入の上、ハガキにてお申込みください。


1通について2名までお申込みいただけます。

その場合は、代表者の方及び2名の方のご関係(夫婦、友人等)をご記入ください。

また、2名の方それぞれについて、(2)~(6)までご記入ください。

また名古屋市電子申請サービスからもお申込みいただけます。

「名古屋市電子申請」で検索してください。

	郵便はがき 4 6 0 - 8 5 0 8
名古屋市中区三の丸3-1-1	
名古屋市健康福祉局 健康増進課 なごや健康カレッジ 担当 行	

(1) 健康学ノススメIX
(2) 氏名(ふりがな)
(3) 生年月日
(4) 性別
(5) 〒 住所
(6) 電話番号
(裏)

< 締切 > 8月23日(金)必着

< 申込先・問い合わせ先 >

名古屋市健康福祉局 健康増進課
なごや健康カレッジ担当

〒460-8508

名古屋市中区三の丸三丁目1-1

TEL 052-972-3078

FAX 052-972-4152

申し込みのためにお送りいただいた個人情報、本学や名古屋市が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。