

平成30年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

「健康学ノススメ2018」

この講座は平成17年度から毎年、名古屋市と東海学園大学が連携して行っている中高年者を対象とした運動教室です。

日程：平成30年9月27日～平成30年12月20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体育館 (天白区中平2-901)

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
9月27日(木)	① 開講式、ガイダンス、講義および実習(ロコトレ他)
10月4日(木)	② ニュースポーツ(カローリング)
10月11日(木)	③ 若々しく健康なカラダを維持するためのスロー筋トレ(1)
10月18日(木)	④ ポールウォーキング(1)(基礎編)
10月25日(木)	⑤ 交感神経を鍛える
11月1日(木)	⑥ コーディネーション運動(1)(バランスボール他)
11月8日(木)	⑦ 口の健康(講義および実習)、運動(ストレッチ)
11月15日(木)	⑧ 骨格アライメントを整えるからだづくり
11月22日(木)	⑨ ポールウォーキング(2)(応用編：天白公園)
11月29日(木)	⑩ 若々しく健康なカラダを維持するためのスロー筋トレ(2)
12月6日(木)	⑪ 健康と活力のパロメーター・あなたのウォーキングチェック
12月13日(木)	⑫ コーディネーション運動(2)(ストレッチポール他)
12月20日(木)	⑬ 閉講式、講義および実習(ロコトレ他)

※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。

【講座内容】

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です。本講座では、健康や介護予防について学ぶとともに、各種の運動（筋トレ、ウォーキング、バランスや動きを良くするコーディネーション運動、ニュースポーツなど）を実際に体験します。また、本学学生が運動指導スタッフとしてサポートをします。

①9月27日

開講式、ガイダンス、講義および実習（ロコトレ他）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

講座の目的や進め方、大学施設の利用案内等についての説明や、学生スタッフの紹介を行うとともに、簡単な運動実技を行います。

②10月4日

ニュースポーツ（カローリング）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

誰にでも簡単にできるカローリング（カローリングに似たニュースポーツ）の体験を通じて、仲間と一緒に身体を動かすことの「楽しさ」を体験しましょう。

③10月11日

若々しく健康なカラダを維持するためのスロー筋トレ(1)

梶岡 多恵子（教育学部教授）

筋肉がもつ重要な働きを理解し、いつでも、どこでも行えるスロー筋トレをマスターします。スロー筋トレは、寝たきりや要介護のリスクを高めるロコモティブシンドロームやフレイル、メタボリックシンドロームの予防に有効なトレーニングです。

④10月18日

ポールウォーキング（1）（基礎編）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

2本のポールを使って歩くポールウォーキングは、上半身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。

⑤10月25日

交感神経を鍛える

齊藤 満（豊田工業大学名誉教授）

急に立つと「ふう〜と」ふらつくことがあります。これは筋肉が衰えたというより交感神経の働きが関係します。生活の中で交感神経を鍛えるポイントとそのための運動を行います。

⑥11月1日

コーディネーション運動（1）（バランスボール他）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

最近の高齢者の介護予防では有酸素運動や筋トレに加えて、身体の動きを鍛えるためのコーディネーション運動が行われるようになってきました。バランスボールやステップマットなどを使って筋力やバランス能力、認知能力などをトレーニングします。

⑦11月8日

口の健康（講義および実習）、運動（ストレッチ）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

中澤 正枝（天白保健センター歯科衛生士）

風岡 志保（東郷町施設サービス株式会社／運動指導者）

高齢者の介護予防では、噛む、飲み込むといった口腔機能の維持が重要です。口の健康について理解を深めるとともに、そのトレーニング法についても学びます。後半ではウエーブストレッチリングを使った運動を体験します。

⑧11月15日

骨格アライメントを整えるからだづくり

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

姿勢が良い人は、健康的で若く見えます。一方、姿勢が悪いと肩こり、腰痛などの原因にもなります。自分の姿勢をチェックし、バランス良いからだづくりの方法について学びます。

⑨11月22日

ポールウォーキング（2）（応用編：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特任教授）

ポールウォーキングの応用編として天白公園の中を歩きます。紅葉の時期なので、自然を楽しむとともに、ポールを使ったいろいろな歩き方や筋トレの仕方を練習します。

⑩11月29日

若々しく健康なカラダを維持するためのスロー筋トレ（2）

梶岡 多恵子（教育学部教授）

自分の体重を负荷にしたスロー筋トレは、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ます。今回はスロー筋トレの有効性を高めるための、负荷の調整方法や継続するための「コツ」をマスターします。

⑪12月6日

健康と活力のバロメーター・あなたのウォーキングチェック

齊藤 満（豊田工業大学名誉教授）

健康を維持するだけでなく、歳をとっても「活力」を維持しつづけることを目指したウォーキングの仕方を、ウォーキングの自己テストをしながら学びます。

⑫12月13日

コーディネーション運動（2）（ストレッチポール他）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

高須 史織（健康運動指導士／東海学園大学卒業生・ロイヤルスポーツクラブ2）

コーディネーション運動の2回目として、バランスボールやソフトジムボールを使った運動や、ストレッチポールを使ったトレーニングを行います。

⑬12月20日

閉講式、講義および実習（ロコトレ他）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部特任教授）

修了証書の授与や本講座の総まとめを行います。
また、家庭でできる簡単なロコトレの実習も行います。

＜ 応募資格 ＞

名古屋市在住の60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）が可能な方。運動が苦手な方や、この機会に運動を始めたい方も歓迎します。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 ＞

35名（定員を超えた場合は、初めての方を優先に抽選を行います）

＜ 参加費 ＞

3,000円（保険料および資料代等として全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」駅下車 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、代表者とのご関係(夫婦、友人等)をご記入ください。また、2名それぞれについて、(2)～(5)までご記入ください。
名古屋市電子申請サービスからもお申込み可能です。「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 なごや健康加ッヅ 担当 行
--

(表)

(1)健康学ノススメ2018 (2)氏名(ふりがな) (3)生年月日 (4)〒 住所 (5)電話番号
--

(裏)

＜ 受付開始 ＞ 8月 1日(水) ~
＜ 締 切 ＞ 8月31日(金)必着
※受講の可否は、郵便またはメールにて
締切から1週間程度でお知らせします。
※定員に達しなかった場合は、締切翌日
以降、先着順に電話で受け付けます。

＜ 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

申込みのためにお送りいただいた個人情報は、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。