

# 2015 近畿大学アンチエイジングセンター 第14回 市民公開講座

## 第5回 健康スポーツ教室

日時 10月31日 [土] 14:00 開会 (13:30 受付開始)

場所 近畿大学記念会館 (近畿大学 東大阪キャンパス)

受講料  
無料  
定員105名  
先着順

内容

卓球

定員60名

ノルディック  
ウォーキング

定員30名



[講師]

高島 規朗  
近畿大学経営学部 教授



[講師]

田中 ひかる  
近畿大学経営学部 准教授



岡部 荘一  
コンパスクラブ 代表



新野 弘美  
近畿大学経営学部 非常勤講師



アロマテラピー講座

定員15名



[講師]

松浪 里子  
フリーランス・インストラクター

フィットネスチェック

- 体組成計による精密な骨格筋・体脂肪量
- 最高・最低血圧および安静時心拍数
- 体力測定(握力・長座体前屈など)
- 身長・体重

お申し込み・お問い合わせ先

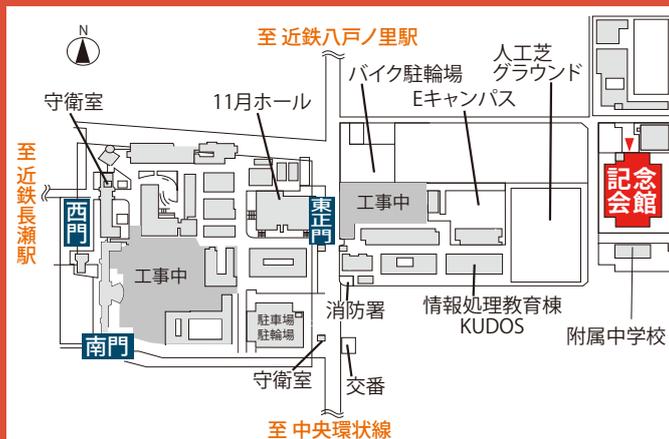
近畿大学アンチエイジングセンターの  
ホームページをご覧ください

H P <http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

FAX (06) 6726-5202

近畿大学アンチエイジングセンター 主催  
経営学部 共催

 近畿大学  
KINKI UNIVERSITY



近畿大学アンチエイジングセンターでは、少子高齢化が進むわが国において、国民の第一の財産である健康を守り、健康寿命を延ばし、生き生きとした社会を創るための活動を行っています。

## 種目1 卓球

卓球が行われるテーブルは球技の中で最も狭い競技場であり、ボールにスピードや回転といったものをつけて競い合います。技術的な要素はもちろんですが、打球による駆け引きなど心理的要素も持ち合わせています。一方で使用されるラケットとボールといった用具は球技の中で最も軽量であり、現代においては競技のみならずリハビリテーションやレクリエーションといった場でも行われています。小さなお子さんから高齢者まで一緒にプレーできる数少ないスポーツといえるでしょう。ここでは卓球の基本技術のみならず応用技術まで幅広く卓球の楽しみ方について実践を交えて解説していきます。

### 高島 規朗 近畿大学経営学部 教授

1975年 世界卓球選手権 男子シングルス3位

1993・95年 世界卓球選手権 日本代表監督

著書に『選手の力を引き出す言葉力』(卓球王国、2012年)、『続・卓球戦術ノート』(卓球王国、2012年)他多数。

### 岡部 荘一 コンパスクラブ 代表

コンパスクラブの他に岡部卓球アカデミーの運営に携わる。

「卓球競技における打球線の頂点について」(日本体育学会大会号47、1996年)などの卓球の研究などを行っている。

## 種目2 ノルディックウォーキング

北欧生まれのノルディックウォーキングは2本のポールを使用してオールシーズン楽しむことができます。一般的なウォーキングにポールを加えることで安定感を増すと同時に、積極的に上肢を使うことで高いエクササイズ効果を期待できます。こうした利点を有しながら一般的なウォーキングよりも疲労感を感じにくく、より長時間のエクササイズを可能にしてくれます。性別、年齢や身体能力に関わらず誰でも自分のペースに合わせて行うことが出来、健康増進をはじめ、リハビリや運動療法での活用も期待されています。実際にポールを持って一緒にノルディックウォーキングを楽しみましょう。

### 田中 ひかる 近畿大学経営学部 准教授

日本ノルディックウォーキング協会 公認ベーシックインストラクター。「ノルディックウォーキングにおける種々速度に対する生理的および力学的負荷の関係」、体育学研究、2009など歩行に関する研究を行っている。

### 新野 弘美 近畿大学経営学部 非常勤講師

日本ノルディックウォーキング協会 公認ベーシックインストラクター

健康運動指導士(健康・体力づくり事業財団)

レクリエーションインストラクター(日本レクリエーション協会)

## 講座 アロマテラピー

生涯スポーツを実践する上で個人での準備・整理体操といったものは、これまで体育のシーンで行ってきたものを思い起こして実施している方もいらっしゃるかと思います。一方で加齢による体力の下降や受傷歴による個人差のあるトリートメントについては専門資格を有する人材による施術に依存していると言わざるをえないのが現状です。しかし、医師を含めこうした人材の数はその希望者よりも圧倒的に不足していることから、個人でのトリートメント知識を習得していくことで健康維持・増進を促すことが求められているように思います。ここではアロマテラピーについて学び、日常生活において正しく活用することで、健康増進・アンチエイジングの効果を実感してもらえたらと思います。

### 松浪 里子 フリーランスインストラクター

卒業後、仕事をする傍らアロマテラピーを学ぶためにニールズヤードレメディーズのスクールに通い始める。

アロマテラピーアドバイザーおよびインストラクター(日本アロマ環境協会)の資格習得後は生活の中で気軽に楽しめるアロマテラピーの普及に取り組んでいる。

詳細は近畿大学アンチエイジングセンターのホームページをご覧ください  
<http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>