

2017

近畿大学アンチエイジングセンター

第21回 市民公開講座

第7回

健康スポーツ教室

日時

10月14日(土) 13:00 開会(12:30 受付開始)

受講料
無 料

場所

近畿大学 記念会館(近畿大学 東大阪キャンパス)

内容

卓 球

先着
60名



【講師】

岡部 荘一

コンパスクラブ代表
岡部卓球アカデミー

ノルディックウォーキング

先着
25名



【講師】

新野 弘美

帝塚山学院大学人間科学部 助教
JNWA 公認ベーシックインストラクター



高島 規郎

近畿大学経営学部 教授
世界卓球選手権3位('75年)



田中 ひかる

近畿大学経営学部 准教授
JNWA 公認ベーシックインストラクター

ストレッチ・ヨガ

先着
30名



【講師】

松沼 麻衣

フリーランス・インストラクター
訪問介護員

お申込み・お問い合わせ先

HP <http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

FAX (06)6726-5202

TEL 090-8366-7137 (担当:岡田)

主催 近畿大学アンチエイジングセンター

近畿大学アンチエイジングセンターでは、少子高齢化が進む我が国において、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作るための活動を行っています。

種目1 卓球 (屋内実施ですので更衣と靴の履き替えが必要です。各自でご準備ください。)

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。

種目2 ノルディックウォーキング (更衣が必要です。各自でご準備ください。)

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どなたでも自分のペースに合わせて行うことができ、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。

種目3 ストレッチ・ヨガ (更衣が必要です。各自でご準備ください。)

ヨガはインド発祥のもので、その歴史は古代にまで遡ります。本来は修行方法の一つであり、坐禅に通ずるものがあります。現代においてヨガは世界的に普及し、パワー・ヨガ、ホット・ヨガといったように方法論の違いで異なる呼び方をします。フィットネスに高い意識をもつ欧米人によってアレンジされてきたことは、逆説的にヨガの高いフィットネス効果を示しているといえるでしょう。加齢とともに失われていく体の柔軟性を維持・増進する方法にストレッチがあります。ヨガでも同様の効果を得ることができますが、付加されるのは精神の安定です。

ここではストレッチ効果に着目したストレッチ・ヨガを体験いただけたらと思います。

測定コーナー 体組成測定／骨密度測定／血圧測定／体力測定

(いずれかの種目の参加の合間に測定できます。)

種目1～3のうち、お一つを選択の上、お申込みください。

先着順での受付の為、ご希望に添えない場合があります。

記念会館では更衣室を準備しております。貴重品の管理は各自でお願いします。

駐車場の準備はございません。あらかじめご了承ください。



〒577-0813

大阪府東大阪市新上小阪3-4

近鉄奈良線 八戸ノ里駅下車 徒歩15分

近鉄大阪線 長瀬駅下車 徒歩20分

※スポーツ教室では駐車場の準備がございません。

お車でのご来場はご遠慮いただくか、近隣駐車場をご利用ください(有料)。