

2016

近畿大学アンチエイジングセンター

第17回 市民公開講座

第6回

健康スポーツ教室

受講料
無料

日時 10月8日(土) 13:00開会(12:30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)

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

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)

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

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

アロマセラピー講座

先着15名

【講師】

松浪 里子

フリーランス・インストラクター
アロマセラピーインストラクター
歯科衛生士

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 090-1122-1902(担当:松浪)

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。一方でしよう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だれ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 アロマセラピー (更衣は不要です。)

生涯スポーツを実践するうえで個人での準備・整理体操といったものは、これまでの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得ないのが現状です。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。ここではアロマセ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。

種目4 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1～4のうち、お一つを選択の上、お申込み下さい。
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。

