

2018近畿大学アンチエイジングセンター 第24回 市民公開講座

第8回 健康スポーツ教室

受講料
無料

日時 10月13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】
高島 規郎
近畿大学 名誉教授
世界卓球選手権3位(75年)



岡部 荘一
コンバスクラブ代表
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 専任講師
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

バランスボール

先着
20名



【講師】
吉田 望
フリーランス・インストラクター
日本Gボール認定インストラクター
国際ラート指導員・審判員

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

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

FAX (06)6726-5202

QR



スマートフォン
で読み取ると申
込サイトに移動
します

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 1~4 のうち、おひとつを選択のうえお申し込みください。受付後、参加いただける種目を連絡いたします。先着順での受付となりますので、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

種目 1 卓球 (更衣と屋内用運動靴が必要です。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 (更衣と屋外用運動靴が必要です。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 G ボール (バランスボール) (更衣と屋内用運動靴が必要です。各自でご準備ください。)

1960 年代にスイスの理学療法士が神経系に障害のある子どものリハビリ用具として開発したのが始まりです。日本においても、20 年程前からアスリートのトレーニング、一般でもフィットネス、ダイエットの目的で使用されるようになり、現在は高齢者から子どもまで幅広い年代への運動用具として世に広まっています。G ボール運動を行うことで、姿勢矯正、バランス、柔軟性、そして体幹力の向上に効果的であり、加えて、心地よい弾力性が心も同時に癒してくれます。バランスを取るだけの運動用具と思われがちですが、ここでは、乗って、弾んで、転がって、心も体も弾む G ボールを体験して頂ければと思います。普段運動をされていない方でもお気軽にご参加ください。

種目 4 ストレッチ・ヨガ (更衣と屋内用運動靴が必要です。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／骨密度／血圧／体力
(参加の合間に測定できます。)

- ・ 記念会館では更衣室とシャワー室を準備しております。
- ・ 当日は各自で貴重品を管理いただきますようお願いいたします。
- ・ 大学内に駐車場の準備はございませんので公共交通機関等をご利用のうえお越しください。

