

# 2019近畿大学アンチエイジングセンター 第26回 市民公開講座

第9回

## 健康スポーツ教室

日時 10月5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

### ノルディックウォーキング

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



【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

先着25名



田中 ひかる  
近畿大学経営学部 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



岡部 荘一  
コンパスクラブ代表  
岡部卓球アカデミー



【講師】  
松沼 麻衣  
全米ヨガアライアンス  
RYT200取得  
シニアヨガTT修了

先着30名

お申込み

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

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。

FAX (06)6726-5202

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1~3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。先着順での受け付けとなりますので、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 (運動ができる服装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

(運動ができる服装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 ストレッチ・ヨガ (運動ができる服装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／体力を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。

お問い合わせ

TEL (06) 4307-3372

Mail [antiaging@itp.kindai.ac.jp](mailto:antiaging@itp.kindai.ac.jp)

