

2025年度近畿大学アンチエイジングセンター

第38回 市民公開講座

第
13
回

健康スポーツ教室

日時 2026年1月31日(土)13時開会(12時受付)

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50名



【講師】
高島 規郎
近畿大学 名誉教授
全日本選手権優勝 3回
世界選手権シングルス3位



【講師】
新野 弘美
京都先端科学大学健康医療学部
准教授
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 教授
JNWA公認ベーシックインストラクター



【講師】
小野誠治
高島塾ヘッドコーチ
世界選手権シングルスチャンピオン
全日本選手権優勝 1回
ソウルオリンピック出場

骨盤底筋トレーニングヨガ



【講師】
辻野 和美
(一社)幸せな身体
づくり協会 代表理事

「アンチエイジング弁当」を無料提供します

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

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に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ともに、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 骨盤底筋トレーニングヨガ

(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。)

骨盤底筋は骨盤最下部にある筋肉群で、姿勢改善や呼吸力、歩行・転倒予防、スポーツ時のパフォーマンスの向上に重要な役割を果たしています。その機能は加齢とともに衰えやすくフレイルとも関連します。今回ご紹介する骨盤底筋トレーニングヨガは、医療で取り入れられているエビデンスにもとづく骨盤底筋訓練とヨガを融合し、ヨガの呼吸とアサン(ポーズ)で骨盤底筋を活性化させます。加齢に伴う尿もれ、頻尿などの不快症状の予防改善にも役立ちます。

- 記念会館では更衣室を準備しておりますが、「健康スポーツ教室の実施に関するガイドライン」(別紙またはHP参照)を確認ください。
- 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

