

講座番号
6

魅力的な体力づくり ～1日1回、家庭でできる筋力トレーニング～

概要	人が生活するうえで筋力は効率の良い動作遂行、健康で安全な生活の維持など様々な恩恵をもたらします。一方で、筋力の低下は痛みの誘発や関節の変形、日常生活の遂行障害、寿命の短縮など様々な支障を引き起こします。筋力は加齢とともに低下することが一般的ですが、栄養状態や運動など生活習慣によって左右されます。本講座では魅力的な体力づくりとして、筋力を中心に正しい知識と最新の研究の知見を織り交ぜながら、筋力トレーニングを学んでいただけたらと思います。健康的で自分らしく生きていくために筋力について深く学びましょう！				
テーマ	●健康と筋力について ●効率的な筋トレ方法について ●体幹筋力トレーニング ●下肢筋力トレーニング ●上肢筋力トレーニング				
日時	11月13日 11月20日 水曜日(全1回) 15:20～16:50(90分) 予備日:11月20日(水)				
受講料	一般：2,000円 在学生：1,000円	教材費	なし	定員	20名
持ち物	動きやすい服装、飲み物、空の1000ml ペットボトル2つ(蓋つき、当日は水を入れて使用)(1～2kgの重錘でも可)、筆記用具				
講師	岡部 拓大 東京家政大学健康科学部准教授(リハビリテーション学科) 作業療法士(10年以上臨床経験)、博士(医学)、埼玉県作業療法士会理事、日本老年療法学会評議員。【研究】中高年者における心身機能が日常生活に及ぼす影響、VRを用いたリハビリテーションプログラムの開発研究、高齢者の社会的行動範囲に関する研究。【著書】解剖学・生理学・運動学に基づく動作分析、リハビリテーション管理学。				

