

16 狭山市共催

体幹（腹筋・背筋）機能を知って健康増進！
— 体幹の柔軟性と筋活動の関係を知らう —

【主任講師】 清水 順市 (健康科学部特任教授)

【講師】 磯 直樹 (健康科学部准教授) 岡部 拓大 (健康科学部准教授)

講座日程	10月1日(火)、10月22日(火)
時間	13:30~15:30 【120分】
定員	25名
受講料	1,000円(2回分)
対象	狭山市在住・在勤の方
持ち物	筆記用具、動きやすい服装、運動靴
申込方法	9月17日(金)より受付開始。 下記狭山市役所窓口へ直接お申込ください。

◆講座概要

体幹筋は起き上がりや姿勢維持に重要な役割を果たします。しかし、体幹筋がしっかりと収縮しているかの確認が難しいです。この講座では、解剖学的知識を基に、筋肉の収縮はどのような仕組みで起こるかを学びます。日常的に行っている運動の活動と体幹を鍛える目的の筋活動の違いを確認します。効果的な運動とは何か、そしてその方法について実習しながら修得します。

加齢に伴い、筋力低下が原因で、体型の変化が起きてきます。鏡は常に正面像です。自分の姿を横から見ましょう。私も自分の横から姿を見てガックリです。こんな姿勢で生活しているのかと思うと情けなくなります。今回の講座では、「かっこよく老いていく」ことを目指して、一緒に進めましょう。



(主任講師) 清水 順市



磯 直樹



岡部 拓大

講義

10月 1日(火)

体幹の構造と筋活動の仕組みを理解する

講義概要 ▶ 前半は解剖・生理学の講義をします。後半は体幹の柔軟性や運動時の筋活動を測定します。

講義

10月22日(火)

再測定と運動の実施。効果的な運動を学ぶ

講義概要 ▶ 前半は2回目測定。参加者の質問に回答しながら実技を行います。

(共催講座について)

地域連携推進センターでは、狭山市と共催講座を企画しています。お申込・お問い合わせは、下記連絡先または市報をご確認ください。

(お申込・お問い合わせ)

狭山市教育委員会 生涯学習部スポーツ振興課
電話：04-2946-8738 (スポーツ振興課直通)