

報道関係者 各位

ポストコロナ時代にも自宅で“筋力アップ”を！ ロコモ予防のためのトレーニングを学ぶ  
**「順大さくら“筋活”講座」の第2回オンライン公開講座を開催**  
 ～ 2020年8月29日（土） 10：00～12：00 Web会議システムZoomで開催 ～

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科(研究科長:内藤 久士)の町田修一教授、COIプロジェクト室※の棗 寿喜特任助教、沢田秀司 博士研究者らの研究グループは、「歩く」「立ち上がる」などの移動能力が低下してしまうロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)予防や筋力アップのための情報を発信するウェブサイト「順大さくら“筋活”講座」(<https://juntendo-kinkatsu.com/>)を立ち上げ、コロナ禍でも安心して自宅で取り組むことができるロコモ予防のための運動プログラムを提供しています。

この度、「順大さくら“筋活”講座」の第2回オンライン公開講座を、2020年8月29日(土)に開催することになりましたので、お知らせします。外出自粛により体を動かす機会が減り、運動不足が懸念される中、自立した生活を営むために必要不可欠な“筋活(筋肉を活動させること)”の大切さを「講義」と実際にトレーニングを体験する「実技」を通してご紹介します。

※ 順天堂大学は、文部科学省と科学技術振興機構が推進する「革新的イノベーション創出プログラム」(Center of Innovation=COI)の参画機関として、ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称:ロコモ)の予防・改善策を開発するプロジェクトに取り組んでいます。

## &lt;開催概要&gt;

- 日 時： 2020年8月29日（土） 10：00～12：00
- 実施方法： Web会議システムZoomによるオンライン開催
- 対 象： どなたでもご参加いただけます（参加費無料）  
※事前申し込みが必要です。
- 参加申込： 8月24日までに参加フォーム (<https://bit.ly/3hQWKDv>) からお申込みください。



参加申込QRコード



## &lt;講座内容&gt;

生涯にわたって健康で自立した生活を営むためには、体を支えたり動かしたりする筋肉を維持することが重要です。2回目のオンライン公開講座では、ロコモ予防のための効果的な筋力トレーニングについて最新の情報を交えて講義します。また、講義の後は、講師の実演を見ながら、筋肉を維持増加させるために効果的なトレーニングを実際に体験していただきます。何歳からでも間に合う筋肉づくりで、自立した生活を営むことができる体を手に入れましょう。

## 【前半】講義『ロコモ予防のための運動①』

講師：順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授 町田修一

## 【後半】実技『自体重を活用した筋力トレーニング②』

講師：順天堂大学COIプロジェクト室 特任助教 棗 寿喜



実技では、自分の体重を利用してできるトレーニングを紹介します  
 (写真は「ロコモ予防運動プログラム」トレーニング映像より)



町田修一 教授

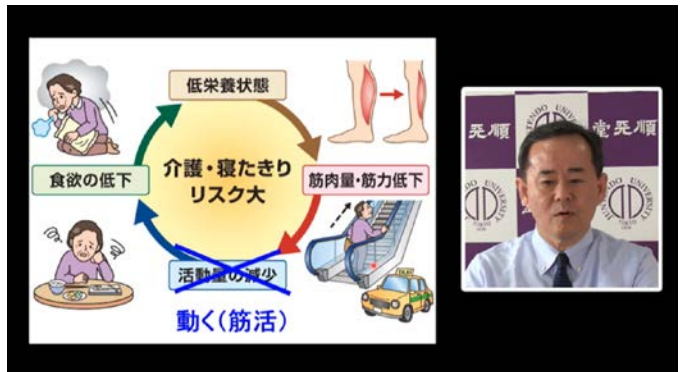


棗 寿喜 特任助教

## 第1回順天堂大学オンライン公開講座の映像をオンデマンド配信中！

2020年7月24日に開催した第1回オンライン公開講座の映像を特別編集し「順大さくら“筋活”講座」ウェブサイト上でオンデマンド配信を開始しました。

第1回の公開講座では、講義にて「筋活」の重要性について解説し、実技では下肢トレーニングの代表的な種目であるスクワットの方法について紹介しています。オンデマンド配信の映像は会員向けのコンテンツとなっており、視聴していただくためには会員登録が必要です。会員登録はどなたでも無料で行っていただくことができますので、是非ご登録ください。



第1回オンライン公開講座の様子(写真は「順大さくら“筋活”講座」ウェブサイト上の公開講座PR動画より)

### 「順大さくら“筋活”講座」会員について

「順大さくら“筋活”講座」への会員登録は、ウェブサイト内の会員登録フォーム (<https://juntendo-kinkatsu.com/plan/>) より、どなたでも無料でお申込みいただけます。会員登録することで、上記公開講座のオンデマンド配信の視聴のほか、下記の会員限定コンテンツの利用が可能になります。

- ①教材（映像、ガイドブック）の閲覧
- ②新着情報のご案内

会員登録フォームQRコード ▶



### 今後の開催予定について

第3回、第4回の公開講座もオンラインでの実施が決定しています。

【第3回】2020年9月19日(土) 10:00~12:00 (※参加申込フォーム: <https://bit.ly/2P78FR4>)

講義: ロコモ予防のための運動②

実技: 自体重を活用した筋カトレーニング③

※申込期日: 2020年9月14日(月)

第3回  
申込用QR



【第4回】2020年10月17日(土)10:00~12:00 (※参加申込フォーム: <https://bit.ly/39JIPwi>)

講義: ロコモ予防のための運動と栄養

実践: ロコモ予防のための栄養

※申込期日: 2020年10月12日(月)

第4回  
申込用QR



### 【本件に関するお問い合わせ先】

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科(町田 修一)  
順天堂大学COIプロジェクト室(棗 寿喜、沢田秀司)  
〒270-1695 千葉県印西市平賀学園台1-1  
TEL: 0476-98-1001 (代表)  
E-mail: kinkatsu@juntendo.ac.jp

### 【大学に関するお問い合わせ先】

順天堂大学 文書・広報課(担当: 副島由希子)  
〒113-8421 東京都文京区本郷2-1-1  
TEL: 03-5802-1006 FAX: 03-3814-9100  
E-mail: pr@juntendo.ac.jp