

# 平成30年度 順天堂大学公開講座 (座学と実技で学ぶロコモ予防)

参加費無料  
事前申込不要

## 「有酸素トレーニングの効果と方法」(講義) 「自体重を活用した筋力トレーニング③」(実技)

日時：平成30年8月11日(土) 10:00～12:00

場所：順天堂大学さくらキャンパス 2号館11番教室 (講義) ・コスモホール (実技)  
(最寄り駅 京成酒々井駅 徒歩25分)

※当日は京成酒々井駅西口より大学行きの無料シャトルバスが出る予定です

※自家用車で来学された際は、順天堂大学正門の右側(坂を上る手前)の駐車スペースが利用できます

持ち物：筆記用具、動きやすい服装、内履き

講師

沢田秀司 博士研究員  
尾崎隼朗 助教

### 講座内容

ヒトが生涯にわたって健康で自立した生活を営むためには、カラダ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。本講座では、ロコモティブシンドローム予防および健康増進の観点から有酸素トレーニングの効果と方法について科学的なエビデンスをもとに学んで頂きます。

実技では、順天堂大学で取り組んできた効果的な運動トレーニングの一部を体験してもらいます。筋力アップは何歳になっても認められます。今からでも間に合う筋肉づくりで、健康寿命を延伸させましょう。



### H30年度公開講座の日程 (本年度は下記のテーマを取り上げた講座を予定しています)

- |           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 6月 16日(土) | 『筋力アップで延ばす！健康寿命』(講義) + 『自体重を活用した筋力トレーニング①』(実技)  | 終了<br>しました |
| 7月 21日(土) | 『効果的な筋力トレーニングの方法』(講義) + 『自体重を活用した筋力トレーニング②』(実技) | 終了<br>しました |
| 8月 11日(土) | 『有酸素トレーニングの効果と方法』(講義) + 『自体重を活用した筋力トレーニング③』(実技) |            |
| 11月 3日(土) | 『ロコモ予防の為に運動と栄養』(講義) + 『自体重を活用した筋力トレーニング④』(実技)   |            |



【担当】 町田修一 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・教授)  
内藤久士 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科科長・教授)

【問合せ先】 運動生理学研究室 関谷、沢田、棗(なつめ)

☎0476-98-1001 (代表) 内線 312 時間：10時～16時 (月・水・金)