

平成29年度の成果報告

～ロコモ予防・改善のための運動プログラムの開発と応用～

平成29年度、5年目となる我々の活動は学内外において様々なことを行いました。その主な内容をご紹介します。

➤ さくらキャンパス

体力測定会2回、公開講座6回を実施いたしました。

体力測定会では、初めての方および運動教室を卒業された方、計110名が参加されました。卒業後も運動を続けている方では、体力の更なる向上も見られました。

➤ 富里市

春と秋に各3か月間、週2回の筋力トレーニングを実施し、多くの方で脚力を中心とした体力が向上いたしました。

富里市では、平成30年度も新たな方を対象に実施予定です。

➤ 成田市

新たな試みとして、日誌郵送型での運動指導を実施しました。これは社会実装化に向けた一つのモデルとして実施し、今後の発展が期待できる成果を得ることができました。

➤ 千葉テレビ

ロコモになるリスクを軽減する運動プログラム「ロコモ予防体操」を番組化し、10月より週2日の頻度で放送しました。



<公開講座の様子>



平成30年度もこれらの活動をさらに発展させて、いつまでも元気で生活できる身体づくりに貢献したいと考えています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

平成30年度のお知らせ

◆公開講座 @順天堂大学さくらキャンパス (各日10:00から2時間程度を予定)

第1回：6月16日(土) 講義『筋力アップで延ばす！健康寿命』+実技(自体重での筋トレ)

第2回：7月21日(土) 講義『効果的な筋力トレーニングの方法』+実技(自体重での筋トレ)

第3回：8月11日(土) 講義『有酸素トレーニングの効果と方法』+実技(自体重での筋トレ)

第4回：11月3日(土) 講義『ロコモ予防のための運動と栄養』+栄養調査+実技(自体重での筋トレ)

※申込制ではありませんので、自由にご参加いただけます。

※**運動に適した室内履き**をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

◆体力測定会 @順天堂大学さくらキャンパス

第1回：6月29日(金)・30日(土) 第2回：12月14日(金)・15日(土)

※**申込制です**。(4月下旬に募集を開始する予定です。)

※応募多数の場合には、抽選となります。

体力測定会の募集開始など、今後の新着情報は、右記のURLにて確認してください。

<http://www.juntendo.ac.jp/coi-s/>



本プロジェクトは、文部科学省/JSTセンター・オブ・イノベーション (COI) プログラム「ロコモ予防・改善のための健康・医療イノベーション」のサポートを受けて実施しております。

【問い合わせ】 千葉県印西市平賀学園台1-1 順天堂大学さくらキャンパス運動生理学研究室
0476-98-1001(内線312) 受付時間：月・水・金曜 10時～16時(担当：関谷、棗、尾崎、沢田)