

# 2020年度 順天堂大学オンライン公開講座 (座学と実技で学ぶ“筋活”の重要性)

新しい生活様式での教養講座(全国各地から参加できます)

Web会議システムZoomによる新しいスタイルでの座学と実技

視聴にはパソコン(タブレット端末)とインターネット環境が必要です。なお、通信費は自己負担でお願いいたします。

生涯に亘って健康で自立した生活を営むためには、カラダを支え動かす**筋肉を維持することが重要**です。第3回となる今回は、有酸素トレーニングの特徴と運動を継続するポイントについて講義します。その後、第1・2回で取り上げたスクワット、クランチについて、運動プログラムで実施するトレーニングを体験していただきます。活力ある日々を過ごすために、運動習慣を身につける第一歩を踏み出してみませんか？

【第3回】2020年 9月 19日 (土)

10:00~12:00

(講義)ロコモ予防のための運動②

~有酸素トレーニングと運動継続のポイント~

沢田秀司 (順天堂大学COIプロジェクト室 博士研究員)

(実技)自体重を活用した筋カトレーニング③

~スクワット、クランチのトレーニング実践~

棗 寿喜 (順天堂大学COIプロジェクト室 特任助教)

参加費  
無料

要申込



<参加登録> 申込〆切:9月14日(月)

下記URL、もしくは右記QRコードよりご登録ください。

<https://bit.ly/2P78FR4>



今後の開催予定 ※予定は変更となる可能性があります。

【第4回】『ロコモ予防のための運動と栄養』(講義)

10月17日(土) 『ロコモ予防のための栄養』(実践)

10:00~12:00 参加登録: <https://bit.ly/39JIPwi>

申込〆切  
10/12(月)



【順大さくら“筋活”講座】 <https://juntendo-kinkatsu.com/>

我々が“筋活”に関する情報を発信しているwebサイトです。  
これまでのオンライン公開講座のオンデマンド配信も行っています。



【責任者】 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】 順天堂大学運動生理学研究室 【担当】 関谷、沢田、棗 (なつめ)

E-mail: [kinkatsu@juntendo.ac.jp](mailto:kinkatsu@juntendo.ac.jp) ☎070-1497-4567 受付時間: 10時~16時 (月・水・金)