

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)

開催日: 2020年 7月24日(スポーツの日)

時間: 10:00~12:00(入退出は自由です)

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

Zoomの利用はパソコン(タブレット端末)とインターネット環境が必要になります。

(講義)筋力アップで延ばす!健康寿命

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)



(実技)自体重を活用した筋力トレーニング①

棗 寿喜(順天堂大学COIプロジェクト室 特任助教)



事前参加申込 7月10日(金)~7月20日(月)まで

事前参加申込方法: 以下のホームページよりお申し込みください。

<https://forms.gle/EEvbKHEqdqcrxAa97>

筋活に関する情報や取り組みを発信するサイトを開設しました。

<https://juntendo-kinkatsu.com/>



参加費
無料

定員
300名

講座内容

生涯に亘って健康で自立した生活を営むためには、カラダを支えたり動かしたりする筋肉を維持することが重要です。座学では、筋活の重要性について、最新の情報を交えて講義します。

Webでの実技指導では、筋肉を維持増加させるために効果的なトレーニングを体験していただきます。今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。

2020年度オンライン公開講座の日程(下記のテーマを取り上げた講座を予定しております)

- 8月 29日(土) 『ロコモ予防のための運動①』(講義)
『自体重を活用した筋力トレーニング②』(実技)
- 9月 19日(土) 『ロコモ予防のための運動②』(講義)
『自体重を活用した筋力トレーニング③』(実技)
- 10月 17日(土) 『ロコモ予防のための運動と栄養』(講義)
『ロコモ予防のための栄養』(実践)

【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】 運動生理学研究室 【担当】 関谷、沢田、棗(なつめ)

E-mail: exercphysiol@gmail.com ☎0476-98-1001 受付時間: 10時~16時(月・水・金)