

# 日本体育大学前学期公開講座

開催日	講座名・講師	イメージ・会場	対象・定員	受講料	概要
5/16(土) 5/21(木) 6/6(土) 6/20(土)	健康太極拳と健身気功		一般	1,000円	健身気功は中国の有名な伝統気功から厳選し、健康と養生に重点を置き、科学的整理を経て、神秘化、複雑化の内容を取り除き、安全性と普及性を強調しフィットネスプログラムです。
	非常勤講師 劉志	東京・世田谷キャンパス	最大30名・最小10名		
5/16(土) 8/22(土)	少林寺拳法を体験しよう!		小学生・中学生 高校生・一般	1,000円 (小学生500円)	少林寺拳法は日本発祥の武道で、相手を倒すことが目的ではなく自分の身を守って相手を抑える護身術です。この教室では、礼儀・作法、基本的な突き・蹴りと簡単な柔法(抜き技)を中心に体験します。
	少林寺拳法部 監督 勝田 真也	東京・世田谷キャンパス	最大30名・最小10名		
5/23(土) 6/27(土) 7/25(土) 9/5(土)	らくらくエアロビクス		一般	¥1,000	音楽に合わせて楽しく体を動かす、心地よい全身運動です。正しい動き方を身につけながら姿勢を整え、足腰の力やバランスを高めて転倒しにくい体づくりも目指せます。初心者の方も安心してご参加ください!
	非常勤講師 大津 桂子 他	東京・世田谷キャンパス	最大40名・最小8名		
5/23(土)	トレーニングのすゝめ(有酸素運動)		一般	1,000円	心拍数などの生理応答を確認しながら運動することで、より効率的に体力を高めることができます。心拍数計を用いて運動中の生理反応の測定やトレーニング方法について紹介します。
	体育学部 教授 菊池 直樹	東京・世田谷キャンパス	最大20名・最小5名		
5/30(土)	健康寿命を延ばすためのサルコペニア予防 update		一般	1,000円	40歳以降は低下傾向を示すため、働き盛りの40代から加齢に伴う筋肉量の減少や筋力の低下「サルコペニア」の症状がみられます。予防に関する知識をUpdateし、自身で取り組める運動方法や生活習慣の改善法をお伝えします。
	体育学部 教授 橋本 典生	東京・世田谷キャンパス	最大50名・最小10名		
健志台 5/30(土) 世田谷 6/27(土)	最新冷却法から119番通報のコツまで実践型熱中症対策講座		高校生 一般	1,000円	熱中症の基本を整理し、現場で優先すべき「冷却」と、迷いやすい「119番通報の判断・伝え方」を、模擬事例で体験し、家庭・地域で再現できる行動として定着させます。
	保健医療学部 助教 三橋 正典	東京・世田谷 横浜・健志台	最大30名・最小6名		
6/2(火) 6/16(火) 6/30(火)	ストレス社会を生き抜くスポーツ心理学3つのヒント		小学生・中学生 高校生・一般	1,000円 (小学生500円)	あらゆるストレスとうまくつきあうために必要な3つのヒントを提供します。講義、ワークショップにより知識を深めた後には、講師による個別の心理相談も受けられます。
	体育学部 准教授 高井 秀明	東京・世田谷キャンパス	最大30名・最小6名		
6/13(土)	らくらくストレッチ		一般	¥1,000	体の硬さを改善することで、心と体の緊張がほぐれ、疲労回復や猫背などの姿勢改善、さらに「動きやすいからだ」づくりにつながります。体が硬い方も大丈夫です。無理のない伸ばし方のコツをお伝えします。
	非常勤講師 大津 桂子	東京・世田谷キャンパス	最大40名・最小8名		
6/21(日)	膝痛さようなら体操教室		一般	¥1,000	膝が重だるい、膝に痛みがありスポーツが思いっきりできないなど日常生活やスポーツ活動で生じる膝の痛みから解放されませんか?膝痛の改善を目的とした、ご自宅でもできる体操と一緒にいきましょう。
	スポーツセンター 院長 保健医療学部 教授 伊藤 謙	横浜・健志台キャンパス	最大30名・最小6名		
6/28(日)	トレーニングのすゝめ(筋トレの基礎)		一般	1,000円	筋力トレーニングはさまざまな健康リスクに対して有効であることがわかっています。ただし、やり方を間違えてしまうと怪けにつながることもあります。本講座では、筋力トレーニングの方法について、実技を通してお伝えします。
	体育学部 教授 菊池 直樹	東京・世田谷キャンパス	最大30名・最小5名		
7/26(日)	日体大スポーツフェスタ		小学生	¥500	少人数のグループに分かれて、コース毎にいくつもの種目を体験できます。各競技団体の学生が指導をしてくれます。様々なスポーツに触れることで、子ども達がスポーツに興味を持つきっかけになれば幸いです。
7/26(日)	救急救命士から学ぶいのちを守る観察と応急手当		小学生・中学生 高校生・一般	1,000円 (小学生500円)	「なんだかいつもと違う」に気づける力、身につけませんか?救急救命士と一緒に、機械に頼らず五感で体の正常・異常を見分ける方法と、いざというときの応急手当を楽しく学びます。災害時の備えや日常の健康管理に役立ちます。
	保健医療学部 教授 中澤 真弓	横浜・健志台キャンパス	最大50名・最小10名		
8/1(土)	スポーツ救急VRを使用した救命蘇生講習会		小学生・中学生 高校生・一般	1,000円 (小学生500円)	心停止の判断、胸骨圧迫の必要性、119番通報の方法について、最新版の知識を提供し、本学保健医療学部救急医療学科の最先端の機材、本学で作成した救命蘇生講習会用のVR動画を用いた臨場感がある講習会です。
	保健医療学部 助教 原田 諭	横浜・健志台キャンパス	最大30名・最小12名		
8/22(土)	災害時の対応講習会 災害図上訓練		小学生・中学生 高校生・一般	1,000円 (小学生500円)	大災害が発生した事態を想定し、街の構造、避難場所、危険が予測される所を地図に書き込んでいく、地図上で行う避難訓練です。自分と大切な人を守るために、災害発生時にこの町がどうなるのかを知り、知識を備えましょう。
	保健医療学部 助教 原田 諭	横浜・健志台キャンパス	最大15名・最小5名		
8/22(土)	災害時の対応講習会 風水害の避難所運営		小学生・中学生 高校生・一般	1,000円 (小学生500円)	様々な避難者を設定したカードを避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置し、避難所で起こる様々な出来事に対応できるかを模擬体験します。
	保健医療学部 助教 原田 諭	横浜・健志台キャンパス	最大15名・最小5名		
9/5(土)	こども運動チャレンジ教室		運動が苦手な 小学3-4年	¥500	運動が苦手な小学校中学年の子どもを対象に、楽しみながら基礎的な運動(走・投・跳)や多様な動きを身につけることで、少しでも運動に前向きになれるようなきっかけをつくることを目的とします。
	児童スポーツ教育学部 助教 北澤 陽奈子	東京・世田谷キャンパス	最大40名・最小8名		

《 公開講座お知らせメール配信登録 》

講座の詳細や申込受付開始情報のメール配信をご希望の方は、こちらのQRコードから登録してください。



下記のマークがある講座は、後学期にも開催を予定しています。

東京・世田谷キャンパス 横浜・健志台キャンパス

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務室 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ [https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai\\_koza.html](https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html)

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00  
平日のみ 祝祭日を除く

