

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2019

「健やかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第7回 11/27 (水) 13:30～15:00 報告

スポーツを通じて健やかな生活の実現

～Part 2 自分の体を知って運動の継続で元気アップ～

講師 桑原信治 (本学客員教授)

於：西キャンパス体育館

◆◆◆◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*

令和元年度第7回公開講座（受講者24名）が11月27日（水）に開催されました。東海学院大学短期大学部幼児教育学科客員教授の桑原信治先生による「スポーツを通じて健やかな生活の実現～Part2 自分の体を知って運動の継続で元気アップ～」の演題でした。Part1に引き続き実践を交えての講座となり、今回は日々のトレーニング方法を学びました。

Part1では高齢期に訪れる危機について学び、現在の自身の体力チェックを行いました。Part2の今回は体力の向上、維持をするための日々のトレーニング方法を柔軟性、筋力、持久力をポイントとして実践を通じて学びました。

柔軟性を高めるストレッチとして、ストレッチボードが紹介されました。ストレッチボードに乗り前屈をすることで足首が伸び、柔軟性アップや筋力アップなどが期待できます。注意点は反動をつけずに、ゆっくり呼吸をしながら行うことです。また、台所で作業をするときに毎日乗るだけでも効果があるそうです。

筋力アップのトレーニングは、片足で立ちもう片方の足の踵を90度にし床から10cmあげた状態を30～45秒キープするトレーニングが紹介されました。体幹が鍛えられるそうです。

持久力アップにはウォーキングが良いそうです。腕を前後に動かしながら姿勢よく歩くことがポイントで、息が弾むくらいの速さで歩くといいと紹介されました。

また、体だけでなく認知症予防のための脳のトレーニングも行われました。手をグーとパーにし、両手を合わせ、離すときにグーとパーを反対にするというトレーニングで、徐々にスピードをあげて、声をだしながら全身を使って行うことがポイントだそうです。

今回の講座ではこの他にもたくさんのトレーニング方法が紹介され、実践しました。トレーニングを行うときは、無理をせず軽いものからはじめ、徐々に時間や回数を増やしていくこと、そして継続をすることが大切とお話されていました。また、先回と今回の講座の間に何度も「笑顔で楽しく行うこと」という言葉がかけられましたが、受講生の皆さんが自然と笑顔になり声を掛け合いトレーニングをしている姿がとても印象的な講座となりました。

【講座の様子】

