

令和7年度 日本体育大学後学期公開講座

NITTAIDAI

本学では、一般の方を対象とした公開講座を開催しています。体育・スポーツ、保健医療を中心とした内容で教育と研究の成果を地域の皆さまに広く提供いたします。最新情報や詳細は、公開講座ホームページへの掲載および公開講座お知らせメールにてお知らせいたします。皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時	講座名・講師	イメージ	会 場	対 象	定 員	受講料	概 要
健志台:9/6(土) 世田谷:9/20(土) 9:00~12:00	運動の苦手を克服！ こども運動チャレンジ教室 児童スポーツ教育学部 准教授 鈴木 康介		東京・世田谷 横浜・健志台 キャンパス	運動が 苦手な 小学 3・4年生	各回 40名	各回 500円	運動が苦手な児童を対象に、楽しみながら基礎的な運動(走・投・跳)や多様な動きを身に付け、少しでも運動に前向きになれるきっかけをつくります。
9/27(土)10/25(土) 11/15(土) 10:30~12:00	らくらくエアロビクス 非常勤講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純		東京・世田谷 キャンパス	一般	各回 40名	各回 1,000円	エアロビクスの心地よい全身運動で楽しく動きながら、体のコリやゆがみを整え、キレイな姿勢を身に付けます。運動初心者の方も安心してご参加を。
10/5(日) 9:30~12:30	日本体育大学 防災訓練		横浜・健志台 キャンパス	横浜市青葉区在住・在動(学)の方	100名	無料	地域・行政が連携して地域防災力を向上し、減災を目指す実践的な訓練。大規模な災害を想定した訓練や講義・実技を行います。
①10/11(土) ②10/25(土) ③11/1(土) 10:00~11:30	速く走るコツを身に付けよう！ 小学生の短距離走教室 児童スポーツ教育学部 准教授 鈴木 康介		東京・世田谷 キャンパス	小学生	各回 25名	各回 500円	姿勢やむだのない動きなどを覚える。走ることが苦手な児童にこそ参加してほしい教室です。※一人一回のみ ①③3~6年生、②1・2年生
10/11(土) 10:00~12:30	災害時対策にもなる かんたんキャンプ飯 スポーツマネジメント学部 准教授 高荷 英久		横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	20名	1,000円 小学生 500円	災害時対策にもなる、簡単でおいしいキャンプ飯と一緒に作って食べていただく講座です。安全で正しいキャンプの知識・技術も学べます。
10/11(土) 10:00~11:30 10/16(木) 17:30~19:00	深い呼吸とゆったりとした動きのエクササイズ 健康太極拳 非常勤講師 劉 志		横浜・健志台 キャンパス	一般	各回 30名	各回 1,000円	身体へ負担がとてもしないゆったりとした全身運動で、脚力・筋力アップが期待でき、自律神経を整え、気血循環の促進、バランス感覚を改善。
世田谷 10/25(土)10/26(日) 健志台 11/1(土)11/2(日)	日本体育大学 体力測定		東京・世田谷 横浜・健志台 キャンパス	一般 (40歳以上)	世田谷 抽選 270名 健志台 抽選 180名	無料	体力や身体の変化を把握し、今後の日常生活や体力づくりに活かしましょう (形態測定・遺伝子検査・血管年齢・全身反応時間・30秒椅子立上り・握力・874歩行・長座体前屈・6分間歩行・骨密度 認知機能(予定))
11/1(土) 10:30~12:00	らくらくストレッチ 非常勤講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純		東京・世田谷 キャンパス	一般	40名	1,000円	疲労回復や姿勢改善、コリの軽減、動ける体をつくる等効果があります。苦手意識を払拭し、日々継続できるストレッチ習慣を身に付けましょう。
11/8(土) 13:00~14:30	11月9日は「119番の日」 119番通報について学ぼう 保健医療学部 特定助教 小倉 勝弘		横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	40名	1,000円 小学生 500円	119番通報の仕組みや映像共有による通報の模擬体験により「Live119」について学びます。救急車要請の流れについても理解を深めます。
有酸素:11/29(土) 筋トレ:12/7(日) 14:00~16:00	トレーニングのすゝめ (有酸素運動/筋トレの基礎) 体育学部 教授 菊池 直樹		東京・世田谷 キャンパス	一般	有酸素 20名 筋トレ 30名	各回 1,000円	有酸素は心拍数等確認しながら運動。有酸素運動の重要性や方法論など。筋トレは、様々な健康リスクに有効です。講義と実技でお伝えします。
11/16(日) 10:00~12:00	歩いて健康！元気に楽しく！ 日体大ウォーキング スポーツキュアセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 譲		横浜・健志台 キャンパス	一般	30名	1,000円	キャンパスの広大な敷地を歩きながら身体の構造を知り尽くした柔道整復師が参加者の身体をチェックし、正しいフォームを指導します。
11/24(月)16:30~17:30 11/29(土)2/7(土) 2/11(水)10:30~11:30	トランポリン教室 体育学部 准教授 山崎 博和 非常勤講師 大嶋 諒人		東京・世田谷 キャンパス	幼児(年中~) 小学生 中学生 高校生	各回 30名	各回 1,000円 幼児・小学生 500円	トランポリンは全身の筋肉を使って跳ぶ全身運動です。楽しみながら体幹を鍛え、運動能力を高めます。※一人一回のみ、初めての方
12/7(日) 9:30~13:10	日体大スポーツフェスタ2025 in 横浜・健志台キャンパス		横浜・健志台 キャンパス	小学生	抽選 160名	500円	現役の学生が技を披露したり、楽しく安全に教えるスポーツ体験教室です。 Aサッカー・チアダンス・ビーチバレー・ボッチャ Bハンドボール・キンボール・バドミントン・ドッチビー(予定) ※A・Bコース選択
12/13(土) 2/28(土) 12:00~13:30	少林寺拳法を体験しよう！ 少林寺拳法部 監督 勝田 真也		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	各回 35名	1,000円 小学生 500円	少林寺拳法は自分の身を守って相手を抑える護身術です。礼儀・作法と、基本的な突き・蹴り、簡単な柔法(抜き技)を中心に体験します。
1/12(月) 初級:10:30~12:00 中級:13:00~14:30	フェンシング教室 フェンシング部監督 ソウル五輪代表 桐谷 乃宇奈 リオ・東京五輪代表 徳南 堅太 ほか		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生	各コース 20名	初級 1,000円 中級 2,000円	オリンピックと本学学生が指導。 初級:初めて体験する初心者レベル ※一人一回のみ、初めての方 中級:実践練習、指導。経験者レベル

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から登録してください



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

公開講座ホームページ 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



公開講座一覧