

# 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 非常勤講師 劉志	 後 東京・世田谷キャンパス	一般 最大30名・最小10名	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たフィットネスプログラムです。
5/16(土) 8/22(土)	少林寺拳法を体験しよう！ 少林寺拳法部 監督 勝田 真也	 後 東京・世田谷キャンパス	小学生・中学生 高校生・一般 最大30名・最小10名	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・蹴りや簡単な柔法（抜き技）を中心に体験します。
5/23(土) 6/27(土) 7/25(土)	らくらくエアロビクス 非常勤講師 大津 桂子	 後 東京・世田谷キャンパス	一般 最大40名・最小8名	¥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！
5/23(土)	トレーニングのすゝめ (有酸素運動) 体育学部 教授 菊池 直樹	 後 東京・世田谷キャンパス	一般 最大20名・最小5名	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。
5/30(土)	健康寿命を延ばすためのサルコペニア予防 update 体育学部 教授 橋本 典生	 後 東京・世田谷キャンパス	一般 最大50名・最小10名	1,000円	40歳以降は低下傾向を示すため、働き盛りの40代から高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。この講座では、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。
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 保健医療学部 特定助教 三橋 正典	 後 東京・世田谷 横浜・健志台	高校生 一般 最大30名・最小6名	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。
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 体育学部 准教授 高井 秀明	 後 東京・世田谷キャンパス	小学生・中学生 高校生・一般 最大30名・最小6名	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は、講師による個別の心理相談も受けることができます。
6/13(土)	らくらくストレッチ 非常勤講師 大津 桂子	 後 東京・世田谷キャンパス	一般 最大40名・最小8名	¥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、首・肩こりや腰痛の軽減、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。
6/21(日)	膝痛さよなら体操教室 スポーツキューアセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 謙	 後 横浜・健志台キャンパス	一般 最大30名・最小6名	¥1,000	膝が重たい、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。
6/28(日)	トレーニングのすゝめ (筋トレの基礎) 体育学部 教授 菊池 直樹	 後 東京・世田谷キャンパス	一般 最大30名・最小5名	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きました。ただし、やり方を間違えてしまうと怪我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。
5-6月	世界トップレベルのパフォーマンスが教えるダブルダッチ教室 ダブルダッチ部 監督 中村 圭太・コーチ 清水 蒼太	 後 東京・世田谷キャンパス	小学生・中学生 高校生・一般 最大30名・最小6名	1,000円 (小学生500円)	世界大会に出場した経験のある講師からダブルダッチを学べる機会でもあります。今回は小学生の子ども達から大人の方までダブルダッチを経験して頂く機会にしたいと思います。
7/26(日)	日体大スポーツフェスタ 後 東京・世田谷キャンパス	 後 東京・世田谷キャンパス	小学生 最大120名	¥500	少人数のグループに分かれて、コース毎にいくつか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。普段体験することができない競技など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 保健医療学部 教授 中澤 真弓	 後 横浜・健志台キャンパス	小学生・中学生 高校生・一般 最大50名・最小10名	1,000円 (小学生500円)	「なんだかいつも違う」に気づける力、身につかせませんか？救急救命士と一緒に、機械に頼らず五感で体の正容・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。
7月	海の事故防止講習会 海上保安庁 第三管区海上保安本部	 後 横浜・健志台キャンパス	小学生 および保護者 最大30名・最小なし	無料	海でのレジャーシーズンを間近に控え、子どもの痛ましい海などの水難事故を少しでも防ぐことを目的としています。横浜・健志台キャンパス近隣の小学校の児童や保護者を対象とした、啓発のための講習会です。
8月	スポーツ救急VRを使用した救命蘇生講習会 保健医療学部 助教 原田 諭	 後 横浜・健志台キャンパス	小学生・中学生 高校生・一般 最大30名・最小12名	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の講義・実習を行います。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動画をを用いた臨場感がある講習会です。
8月中旬	災害時の対応講習会 災害図上訓練 保健医療学部 助教 原田 諭	 後 横浜・健志台キャンパス	小学生・中学生 高校生・一般 最大15名・最小5名	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。
8月中旬	災害時の対応講習会 風水害の避難所運営 保健医療学部 助教 原田 諭	 後 横浜・健志台キャンパス	小学生・中学生 高校生・一般 最大15名・最小5名	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。
9/5(土)	こども運動チャレンジ教室 児童スポーツ教育学部 助教 北澤 陽寿子	 後 東京・世田谷キャンパス	運動が苦手な 小学3-4年 最大40名・最小8名	¥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。
9月	新体操を楽しもう 体育学部 准教授 村田 由香里	 後 東京・世田谷キャンパス	小学生・中学生 最大30名・最小15名	1,000円 (小学生500円)	小学生、中学生を対象に専門コーチや新体操部の学生から新体操の基本手技を教えてもらいながら体験して頂く機会にしたいと考えています。

《 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。

後 東京・世田谷キャンパス 後 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

