

平成27年度後期 新潟大学公開講座 受講者募集のお知らせ

ウォーキング指導者のためのワークショップ ーウォーキングのためのアライメントチェックと修正プログラムー

講座の概要

健康の増進維持を図る上で、有用かつ高いニーズのある運動としてウォーキングは重要なツールです。それだけに、ウォーキングを実施する際には身体の歪みを正してから実施すること、機能解剖学、運動学、運動生理学などの原理にそっていることが求められます。これらの基本を、最新のエビデンスを学びながら実習します。

- 日 時 10月18日(日) 8:30~16:15
- 会 場 新潟大学第1体育館、教育学部304、305講義室
(新潟市西区五十嵐2の町8050番地)
- 対象者 ウォーキング指導者 **※一般向けではありません**
- 定 員 30人
- 受講料 6,380円 ※本講座では、万が一の事故に備えて障害保険に加入します。
- 申込締切 10月 8日(木)



講座の内容

日 程	講座題目	講座の内容	講 師
10月18日(日) 8時15分から開講式を行います。			
10月18日(日) 8時30分~10時00分	ウォーキングに関する 最新のエビデンス	ウォーキングが健康づくりで重要視される背景、健康とウォーキングとの関係についての最新の研究結果を学びます。	人文社会・教育学系(教育学部) 教授 篠田邦彦 博士(医学)、公認ウォーキング指導員、CSCS*D、ACSM/HFS
10月18日(日) 10時15分~11時45分	ウォーキングに関する アライメントチェック ・修正プログラム1 (ワークショップ)	ウォーキングをはじめる前に、身体の歪みがないかを確認するアライメントチェックの方法を学び、実習します。また、アライメントチェックの修正ストレッチング、筋コンディショニングを学び、実習します。	人文社会・教育学系(教育学部) 教授 篠田邦彦 博士(医学)、公認ウォーキング指導員、CSCS*D、ACSM/HFS
10月18日(日) 13時00分~14時30分	ウォーキングに関する アライメントチェック ・修正プログラム2 (ワークショップ)	ウォーキングフォームに身体の歪みがないかを確認するアライメントチェックの方法を学び、実習します。また、ウォーミングアップ、クーリングダウンのストレッチングを行う際のアライメントチェックを学び、実習します。	人文社会・教育学系(教育学部) 非常勤講師 篠田浩子 公認ウォーキング指導員、CSCS
10月18日(日) 14時45分~16時15分	ウォーキング実習	様々な健康づくりウォーキングのバリエーションを実習します。(視覚障害者のための伴歩を含む)	
10月18日(日) 16時15分~16時30分まで閉講式を行います。			