

身体の構造を知り尽くした柔道整復師が教える

歩いて健康！元気に楽しく！

日体大ウォーキング

ウォーキングは、いつでもどこでも手軽に行える有酸素運動です。しかし、間違ったフォームで行うと、膝や腰などを痛めることや、疲労の原因になりかねません。いつまでも元気にウォーキングを行うためには ①自身の身体を知ること ②トレーニングをして体幹や下半身の筋力をつけること ③正しいウォーキングフォームを身に付けること ④楽しむ気持ちが大切です。

この講座では、日々アスリートを治療しているスポーツキュアセンタースタッフがキャンパスの広大な敷地の中を一緒に歩きながら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。いつまでも元気にウォーキングを安全に楽しめるよう正しい姿勢と歩き方を身につけましょう！



予定プログラム

- ①ウォーキングに関する講義
- ②シューズの履き方
- ③ウォーキングの姿勢
腕の振り方、歩幅
- ④グループ分かれて構内を
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

柔道整復師

武井 佑太 中野 花菜
 祁答院 隼人 岸井 紅葉
 増田 大聖 菊田 梨央
 杉澤 舜

11月16日 日
10:00~12:00

会場 横浜・健志台キャンパス
神奈川県横浜市青葉区鴨志田町1221-1

対象 一般 **定員** 30名 **受講料** 1,000円

申込期間 10月14日(火)9:00から11月5日(水)まで 定員に達し次第、締切



申込フォーム

主催/日本体育大学社会連携センター 後援/横浜市にぎわいスポーツ文化局、横浜市スポーツ協会

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

[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

