



公開講座レター

No.2



今年度から、公開講座の取り組みを広く知っていただくため、実施した公開講座の様子や、参加者の声をお届けする「公開講座レター」を発行しています。

今回は、6月に実施された公開講座「スポーツ医科学にふれる ～アスリートを支える科学を知ってロンドンオリンピックを楽しもう～」 「免疫力を高める楽しい運動プログラム」の様子をお届けします。

講座名

スポーツ医科学にふれる

～アスリートを支える科学を知ってロンドンオリンピックを楽しもう～

開催日

5月29日、6月5日、12日、19日(火) 19:00～20:30

講師

人間発達文化学類准教授 杉浦 弘一

講座の概要

アスリートを支えるスポーツ医科学について紹介する本講座。アスリートだけではなく、一般の人がスポーツをする際にも参考になるお話を先生が丁寧に分かりやすく説明されました。

受講者のみなさんは先生の分かりやすいお話にうなずきながら聞き入っていた他、「受講生がもっと多く集まって当然の講座なのに、集まっていないのは大学の広報に問題があるのでは？」という厳しいご意見がでるほど、参加者の満足度が高かった講座です。

次年度もぜひ先生の講座を期待したいですね。

各回の内容

- 5/29 「暑熱環境下で如何に戦うか」 熱中症について解説すると共に、水分補給やクーリングといった運動パフォーマンス維持のための手段や効果について解説
- 6/5 「疲労とは何か」 生理的疲労のメカニズムとトレーニングモデルとの関係、疲労の評価、疲労回復方法などについて解説
- 6/12 「高地順化と低酸素トレーニング」 高地における身体の変化と高地順化、低酸素トレーニング(高地トレーニングを含む)の効果や方法について解説
- 6/19 「ドーピングについて」 ドーピング薬物の効果と副作用、ドーピング防止活動の意義と取り組みについて解説

参加者の声

- ・4テーマ共、面白く受講できました。今まで自分がやってきたことの再確認や、新しいことも少し頭に入りました。
- ・とてもわかりやすく、集中して聞くことが出来ました。私自身にも講座の内容が当てはまり、とても勉強になりました。
- ・運動と健康の関係、アスリートの練習と体調維持、ベストコンディション作り、競技環境など、とても参考になった。競技スポーツの視点が拡大した。
- ・養護教諭として子どもに伝えていきたいことも多くあり、とてもためになる講座でした。話にも引き込まれ、もっとたくさんの方が聞きたい、もっと学びたいと思いました。
- ・とても楽しく、とても充実した内容だったので、もう少し配付資料が多いと良かったと思う。

講座の様子



講座名
開催日
講師

免疫力を高める楽しい運動プログラム
6月1日、8日、15日(金) 19:00~20:30
人間発達文化学類教授 鈴木 裕美子

講座の概要

地域創造支援センター主催の公開講座では看板メニューとなっている鈴木先生の運動プログラム。健康増進と生活習慣病を予防するための簡単な運動を紹介するとともに、実際に体を動かしてみんなで楽しく学びました。中には運動不足を実感される方もいたり、意外にも動き続けることでいい汗をかける講座です。

各回の内容

- 6/1 「からだをほぐす運動」 椅子に座ったまま出来る運動(ストレッチ、手足の運動、手遊び)、ツボ体操、チューブやゴルフボールを使った運動やゲーム、手のひら・首・肩のマッサージ
- 6/8 「身体のトラブルを改善する運動~肩こり、腰痛、膝痛などの予防~」 ヨガ体操、有酸素運動
- 6/15 「用具を使った運動」 ダンベルでの筋力トレーニングの方法、鳴子を使ってのダンス、ゴルフボールを使って手と足の運動

講座の様子



参加者の声

- ・自分の体の柔軟性や機敏な動きが以前より出来ないことが分かり、運動不足を改めて感じました。
- 講座を受けた後は、いつもより朝の寝起きが良いことなど、とても良い感覚を実感できましたので、これからも続けていきたいです。
- ・具体的な運動(実技)があったので活用・応用できるのがうれしいです。
- ・先生の人柄が”ほぐれる“運動に繋がりました。

動に繋がりました。

- ・大変有意義でした。今後自分なりに工夫し何とか少しでも継続していきたいと考えております。
- ・自分の健康のためになりました！もっと多くの人に参加してほしいと思いました！
- ・年齢と共に、体を動かす機会が減ってしまったので、3回の講座とも毎回気持ちよく体を動かすことが出来ました。とても楽しかったです。
- ・今回のプログラムを参考にして、これからも継続していきたいと思います。
- ・身近なもので運動できることを学びました。