

帝京大学ライフロングアカデミー春期公開講座「健康な身体づくりは正しい姿勢から！！」の第2回目の講座を佐野村学先生が務められました

5月9、16、23日の3日間で行われた帝京大学ライフロングアカデミー春期公開講座「健康な身体づくりは正しい姿勢から！！」のタイトルで、第2回目の講座を佐野村学先生が担当されました。第2回目のテーマは「簡単な動きづくりと正しい姿勢のつくり方」で、約30名の参加者の皆様と一緒に正しい姿勢づくりのためのエクササイズなどが行われました。

最初に正しい姿勢をとるために大切な筋肉についてのお話しがされたほか、「ながら運動」と題して、椅子に座った状態や立った状態で行うことが出来る簡単なストレッチングやエクササイズ、そしてその他いろいろな「ながら運動」が行われました。

担当された佐野村学先生は、「正しい姿勢づくりは、正しい姿勢を保持しようとする気持ちを持つことが大切であることと、正しい姿勢づくりのための大切な筋肉のエクササイズを行って、その筋肉をきちんと動かせるようになることが大切です。本日体験したストレッチングやエクササイズを、今後の日常生活の中のどこかに取り入れていただけたら幸いです。」と話されました。



帝京大学ライフロングアカデミー春期公開講座 2015（帝京大学公式サイト URL）

https://www.teikyo-u.ac.jp/contribution/regional/hachioji_campus/open_lectures/2015/0401_4257.html