

体力若返り講座2024

回	月日	曜日	時 間 ・ 内容及び担当講師（予定）	
1	5月11日	土	9:30~10:30	開講式・オリエンテーション 前島悦子（大阪体育大学スポーツ科学部 教授・内科医） 池島明子（大阪体育大学スポーツ科学部 教授・健康運動指導士） 友金明香（大阪体育大学スポーツ科学部 准教授・健康運動指導士）
			10:45~12:00	実技：自重トレーニング+ストレッチング 友金明香
5/13~5/24			事前予約時間	血管年齢、認知機能の測定 前島悦子・小芝裕也
2	5月25日	土	9:30~10:30	実技：体力測定（骨密度などを含む） 前島悦子・池島明子 友金明香
3	6月8日	土	9:30~12:00	実技：バドミントン 有吉晃平（大阪体育大学スポーツ科学部准教授・バドミントン部監督 日本スポーツ協会公認バドミントンコーチ）
4	6月22日	土	9:30~10:30	講義：測定結果説明 前島悦子
			10:45~12:00	実技：コグニサイズで認知機能改善 小芝裕也（大阪体育大学スポーツ科学研究科助手・健康運動指導士 NSCA公認パーソナルトレーナー）
5	7月6日	土	9:30~10:30	講義：器具を用いたレジスタンス運動について 三島隆章（大阪体育大学スポーツ科学部 教授）
			10:45~12:00	実技：子どもから大人まで、ダンスde骨粗しょう症の予防 白井麻子（大阪体育大学スポーツ科学部 教授・ダンス部部长）
6	9月7日	土	9:30~11:00	実技：水中運動 巽樹理（追手門学院大学准教授 アーティスティックスイミング / 2000年シドニー五輪、04年アテネ五輪銀メダリスト）
7	9月21日	土	9:30~10:30	講義：健康には筋肉が重要 浜田拓（大阪体育大学スポーツ科学部 教授）
			10:45~12:00	実技：トレーニングルームdeトレーニング 安田昌玄（大阪体育大学トレーニング科学センター コンディショニングディレクター）
8	10月5日	土	9:30~12:00	実技：卓球 伊庭洋子（大阪体育大学・関西大学等 非常勤講師【卓球】 2020東京パラリンピック卓球審判員）
9	10月19日	土	9:30~10:30	講義：機能解剖学的な視点で運動を理解する -大筋群を動員する主要エクササイズを対象として- 熊崎敏真（大阪体育大学スポーツ科学部 准教授）
			10:45~12:00	実技：スロージョギング 友金明香
10	11月2日	土	9:30~12:00	実技：ノルディックウォーキング 池島栄治郎（NPO法人みんなのスポーツ協会代表・健康運動指導士 日本ノルディックフィットネス協会公認アドバンスインストラクター）
11	11月16日	土	9:30~12:00	実技：ボッチャ 曾根裕二（大阪体育大学教育学部 准教授 ボッチャ競技日本代表コーチ）
12	11月30日	土	9:30~11:00	実技：ニュースポーツ 池島明子
			11:15~12:00	閉講式 前島悦子・池島明子・友金明香