

頭の活性化にもおすすめ！ 効果的な運動トレーニング法

多くの皆さんが運動の必要性を理解していますが、運動習慣を持っている人の割合は少ないのが現状です。運動はただやみくもに行えばよいというものではありません。どのような運動をどれくらい行えば体力は増加し、また、生活習慣病予防に効果があるでしょうか。

近年では、体力が高い方が生活習慣病に罹りにくく、また学力との関連も多数報告されています。

当日は、効果的なウォーキング法や、自宅で気軽に取り組める筋トレ法などもご紹介します。



講師

松本大学 スポーツ健康学科長／教授

根本 賢一 先生

日時

9/21(土) 10:00～11:30
受付開始(開場) 9:20

会場

才教学園小学校・中学校 体育館

根本 賢一 先生 プロフィール
医学博士。松本大学大学院健康科学研究科/(兼任) 人間健康学部スポーツ健康学科教授。

専門は健康科学、健康づくり。これまでの主な社会活動としては、アジア競技大会参加選手の体力・コンディショニング指導、アトランタオリンピックにてトレーナーとして参加、多数のプロスポーツ選手の体力コンディショニング指導。テレビ出演多数。著書には「10歳若返るインターバル速歩の秘密」、「人生はピンピン☆きらり～誰でもできる健康運動実践法～」、「ネモケンピンきらエクササイズ DVD、抗重力筋を復活させて寝たきり防止！60歳からのダラダラ体操」他。

軽く体を動かすので、動きやすい服装でお越しください。



お問い合わせ
お申し込みは



学校法人 才教学園

才教学園小学校・中学校

〒399-0035 松本市村井町北2丁目14番47号

TEL.0263-58-0311 FAX.0263-58-0327

才教学園

検索