

帝京平成大学 × 帝京平成スポーツアカデミー

2026年度 公開講座

日時：8月29日(土)

10:30～12:00

(受付時間10:00～)

予約不要！受講料無料！



ヒラヤマ テツロウ
平山 哲郎

健康医療スポーツ学部
リハビリテーション学科
講師

呼吸と姿勢を考える

～呼吸と姿勢を整えて“心地よく動ける体”をつくる～

姿勢と呼吸は互いに影響し合い、体幹の安定や動きやすさを支える重要な要素です。本講座では、まず呼吸の役割と姿勢が呼吸へ及ぼす影響について理解を深めます。続いて、理想的な立位・座位姿勢、それを支える体幹筋と呼吸筋の相互作用について解説します。

最後に、横隔膜呼吸をはじめとする体幹機能を高める呼吸のポイントや、胸郭の動きを活用した体幹機能を高める運動について紹介します。呼吸と姿勢の仕組みを知り、日常生活の中で無理なく実践できる姿勢や呼吸の工夫を学ぶことで、「心地よく動ける体」づくりにつながる知識を深め、日常生活をより快適に過ごすためのヒントを得られる講座です。



<会場アクセス> 千葉キャンパス 本館 (市原市うるいど南4-1)

- ・どなたでもご参加いただけます
- ・当日は直接、会場にお越しください
- ・お車でのご越しの際は学生駐車場をご利用ください
- ・バス時刻表は大学HPをご覧ください

過去の講座を公開中♪

帝京平成大学 公開講座 過去

【問い合わせ先】

帝京平成大学 千葉キャンパス 総務課 ☎ 0436-74-5511(平日8:30～17:00/土曜8:30～12:30)

