

帝京平成大学 × 帝京平成スポーツアカデミー

2024 年度 公開講座

日時 9月14日(土)

10:30～12:00

受付時間 10:00～

予約不要

どなたでもご参加いただけます。
当日直接会場にお越しください。

受講料無料！



いつかいち かつとし

五日市 克利

健康医療スポーツ学部
リハビリテーション学科
准教授

健康な時から、立ち上がり動作・

歩行動作を学んでおこう

～特にシニア世代へのおすすめ～

我々がごく当たり前に行っている「寝返る」「起き上がる」「立ち上がる」「歩く」といった動作は、どこの関節や筋を使って行われているのか、健康な時にはそれほど意識することは無いと思います。我々は怪我をしたり、痛みを感じたり、年をとったり、といった何らかの障がいを持った時に、基本動作の行いにくさを自覚します。

本講座では、「椅子からの立ち上がり動作」と「歩行」をあげ、これらの動作がどのような仕組みで行われているのか、考えてみたいと思います。健康な時に基本動作をより意識することによって、年をとっても負担のかからない、そして健康維持のための良い「立ち上がり方」や「歩き方」を実践できるのではないのでしょうか。



会場アクセス

千葉キャンパス
(市原市うるいど南 4-1)

- ・お車でお越しの際は
学生駐車場をご利用ください
- ・バスの時刻表は大学 HP をご覧ください



問い合わせ先

帝京平成大学 千葉キャンパス 総務課

TEL 0436-74-5511 (平日 8:30-17:00 / 土曜 8:30-12:30)