

身体セルフコントロール 健康自己管理セミナー



身体セルフコントロールで体の内側からなりたい自分になる！



生涯自立した健康生活を実現するためには、日常生活における積極的な身体自己管理(セルフコントロール)が重要です。今まで特に身体の不調が気にならなかったという方も、加齢や生活習慣の変化から予期しない方向へ変わることがあります。できることならこれを上手くコントロールして、真の健康を維持したいですね。でも、その対策は意外と身近なところにあって、しかもご自身でできる有効な方法がいくつもあります。

本講座では、健康やダイエットに関する誤った情報が氾濫している現状を踏まえ、科学的な根拠に基づいた正しい理論を解説し、皆様が身近な日常生活の中で、ご自分の身体を上手くコントロールする方法を解説します。

講師：大阪府立大学 教育福祉学類／教育福祉研究センター 教授 吉武 信二

平成28年10月14日(金) ～ 平成29年2月10日(金) 各金曜日・全6回 19:00～20:30

10/14 体脂肪と筋肉をセルフコントロールする方法

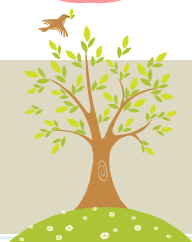
10/28 食習慣をセルフコントロールする方法

11/25 運動習慣をセルフコントロールする方法

12/9 体力(瞬発力・持久力)をセルフコントロールする方法

1/20 回復力をセルフコントロールする方法

2/10 抵抗力をセルフコントロールする方法



対象 どなたでも

定員 40名(応募者多数の場合は抽選)

場所 大阪府立大学 I-siteなんば

費用 5,000円

**第1講 10月14日(金) 19:00~20:30****体脂肪と筋肉をセルフコントロールする方法**

意外と知られていない脂肪と筋肉の増減するしくみを中心に、身体の基礎的なメカニズムについて講義します。また、科学的な根拠に基づいた身体組成のコントロール方法を学びます。

第2講 10月28日(金) 19:00~20:30**食習慣をセルフコントロールする方法**

疲れにくい身体をつくる食事メニューの他、特に飲酒や喫煙(受動喫煙を含む)が及ぼす健康への影響などについて解説し、受講者個々人における日常の食習慣の問題点や改善策を探ります。

第3講 11月25日(金) 19:00~20:30**運動習慣をセルフコントロールする方法**

運動不足による健康への悪影響や健康維持に効果的な運動の方法・種類・時間・タイミングなどについて解説し、安全で効果的な楽しい内容の運動を検討します。また、心身の調子には波がありますが、その仕組みを上手く利用することで、こー一番という大事な場面で好調になるようにコンディショニングする方法を学びます。

第4講 12月 9日(金) 19:00~20:30**体力(瞬発力・持久力)をセルフコントロールする方法**

身体のトレーニング理論について解説し、身体運動能力が向上していくしくみについて学びます。また、個々人で高めたい体力を効率的に向上させる方法を検討します。

第5講 1月20日(金) 19:00~20:30**回復力をセルフコントロールする方法**

スポーツや日常生活で発生するコリ、筋肉疲労、怪我などについて、その原因としくみを解説し、できるだけ速やかに効率よく回復するための理論と方法を学びます。

第6講 2月10日(金) 19:00~20:30**抵抗力をセルフコントロールする方法**

様々な病気から身体を守っている免疫機能についてモデル図を用いて解説し、病気を予防する仕組みを学びます。また、病気の際に現れる症状に隠された理由について解説し、病気からの回復についての正しい対処法を検討します。

申込み方法

「往復はがき」又は「Eメール」で ①氏名(フリガナ) ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤このチラシの入手先、をご記入の上、9月21日(水)必着で、下記宛先までお申し込みください。

申込み先 〒599-8531 堺市中区学園町1-1
大阪府立大学 C5棟 地域連携室
「健康自己管理セミナー」係
E-mail: kkanri28@ao.osakafu-u.ac.jp
※全て半角英数(携帯メール不可)

問合せ先 TEL: 072-254-9942

アクセス 大阪府立大学 I-site なんば(南海なんば第1ビル2階)
大阪府大阪市浪速区敷津東2丁目1番41号

- ・南海電鉄難波駅 なんばパークス方面出口より約800m 徒歩12分
- ・地下鉄なんば駅(御堂筋線) 5号出口より約1000m 徒歩15分
- ・地下鉄大国町駅(御堂筋線・四ツ橋線) 1号出口より約450m 徒歩7分
- ・地下鉄恵美須町駅(堺筋線) 1-B出口より約450m 徒歩7分

