



平成30年度

なごや健康カレッジ 名城大学

姿勢を見直す

自分の姿勢や身体を見直し、健やかに生活できるよう
「ストレッチポール®」などを使って自らの身体を
メンテナンスする講座

開催日程 平成30年

10.10_水 → 12.12_水

名城大学

▶ 詳しくは中面を
ご覧ください

平成30年度

なごや健康カレッジ

名城大学



多くの日本人が膝痛や腰痛、猫背による肩こりに悩んでいます。その多くの原因が姿勢にあると指摘されていますが、日本人の生活様式は猫背だったり膝が曲がったままであったりという丸まった姿勢になりがちな生活様式となっています。

西洋との生活様式の違いなどその原因を把握し、ストレッチポール®などを使って身体をメンテナンスする方法を実践的に学んでいきます。「伸び」をすると気持ちいいですね。また、屈筋と伸筋のバランスが取れてくると、姿勢が良くなり身体が楽に動かせるようになります。そして驚くことに体型まで変わっていきます。

この講座では、ストレッチポール®などを使って、毎回身体のいろいろなところに焦点を当てて身体のメンテナンスをする方法を学んでいただきます。講師は日常的に同様の講座を担当されている先生方です。それぞれの観点から有意義な講習を展開して頂けると思います。

なお、講座の①、④、⑨、⑩回目には、足型、ウエスト、胸郭拡張差（呼吸時の胸囲の差）などの測定を行いますのでご協力ください。

第1回 10月10日 水 10:50 ~ 12:20

姿勢と歩き方についての講話と各種測定

場 所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス 東館2階マルチスタジオ

講 師 富岡 徹
名城大学外国語学部教授

講話

測定

姿勢と歩き方についての講話と講座初期時の各種測定 日本人の生活の特徴をお話し、猫背などの原因を考えていきます。また足型採取、姿勢観察のための写真撮影、ウエスト周囲と胸郭拡張差の測定を行います。

第2回 10月17日 水 10:50 ~ 12:20

心と姿勢に関する講話

場 所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス 西館W401教室

講 師 鈴木 孝
日本ペップトーク普及協会認定講師

講話

心と体を変えることばの力を体感してみよう！「謙遜は美德」という文化をもつ日本。しかし、謙遜の言葉ばかり使うと考え方はマイナスになり、姿勢も崩れやすくなります。実際に使っている言葉がどのくらい心や体に影響を与えるのかを体感して、前向きな言葉を使うことの重要性を感じていきましょう。

第6回 11月14日 水 10:50 ~ 12:20

しなやかな背中づくりのための運動指導

場 所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス 東館2階マルチスタジオ

講 師 藤野 奈緒子
安城バレエ 代表

講話

実技指導

バレエの動きに学ぶしなやかな動き 体を支える背中（腰、肩、首）を意識し、西洋の所作のエッセンスでもあるバレエの動作の根底にあるムーブメントと日本的な動きの違いを感じ、日常の動きの中で姿勢を整えてみましょう。

第7回 11月21日 水 10:50 ~ 12:20

ひめトレ®を利用したエクササイズによる足裏感覚の改善

場 所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス 東館2階マルチスタジオ

講 師 柴田 悦子
日本コアコンディショニング協会 ひめトレ教育トレーナー

実技指導

触覚からの脳への感覚入力で体感を高めよう ストレッチポールひめトレ®を用いたエクササイズにより骨盤底筋や足裏からの感覚入力を行い体の機能と呼び覚ましましょう。骨盤底筋を意識的に使うことで日常生活において気になる骨盤トラブル、尿漏れ等の予防・改善につなげましょう。

姿勢を見直す

自分の姿勢や身体を見直し、健やかに生活できるよう
「ストレッチポール®」などを使って自らの身体をメンテナンスする講座

第3回 10月24日(水)
10:50 ~ 12:20

生活習慣と姿勢に関する講話と
ストレッチポール®を使った
運動指導

場所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス
東館2階マルチスタジオ

講師 高須 秀一
一般社団法人
日本キッズ体育協会 理事

講話

実技
指導

姿勢と呼吸の大切さを感じながらで
きるホームワークエクササイズ 姿勢
と呼吸のメカニズムを動物とヒトを比較しなが
ら楽しく簡単に学びます。ストレッチポール®を
使った運動やホームワークとしてご自宅で
できる呼吸を意識した姿勢改善エクササイズ
も紹介します。

第4回 10月29日(月)
10:50 ~ 12:20

コアコンディショニング
などの運動指導

場所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス
東館2階マルチスタジオ

講師 藤野 奈緒子
安城バレエ 代表

実技
指導

快活な体を取り戻す体幹エクササイ
ズ 姿勢改善エクササイズ(ストレッチポール
・ハーフ®を用い、快活に動くための体の土台
づくりを行います。ラクで簡単な運動(コアコン
ディショニング、ストレッチング、体幹トレーニ
ング)により体を内側から活性化し快活な体を
取り戻しましょう。

* この回のみ曜日が異なることにご注意ください

第5回 11月7日(水)
10:50 ~ 12:20

身体の使い方に関する
講話と軽運動

場所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス
東館2階マルチスタジオ

講師 中村 直子
パーソナルトレーニングサロン
セルフコアHBM 代表

講話

実技
指導

思い通り動ける体づくり 日常生活動
作の中で思い通りに、快適に動けるように脳と
体を繋げる姿勢と動きづくりを行います。

第8回 11月28日(水)
10:50 ~ 12:20

シニア世代が運動を
楽しむための姿勢づくり

場所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス
東館2階マルチスタジオ

講師 中村 直子
パーソナルトレーニングサロン
セルフコアHBM 代表

講話

実技
指導

生涯スポーツを安心して楽しめる体
づくり 思い切り好きなことを楽しむために、
シニア世代がスポーツを続けるために必要と
なる姿勢と動きづくりについて考えます。

第9回 12月5日(水)
10:50 ~ 12:20

ひめトレ®を利用した
骨盤低筋群からの感覚
入力による姿勢づくり

場所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス
東館2階マルチスタジオ

講師 柴田 悦子
日本コアコンディショニング協会
ひめトレ教育トレーナー

実技
指導

感覚入力をプラスした「かんたん」な
インナー筋トレ ストレッチポールひめトレ®
を用いたエクササイズ(ゆるめる・呼吸・上肢・
胸郭・脊柱・立位)。発育発達過程に沿った
動きを取り入れたエクササイズを行うことで、
動きやすさや体の変化を体感してください。

第10回 12月12日(水)
10:50 ~ 12:20

姿勢と歩き方の変化に
関する総括と各種測定

場所 名城大学ナゴヤドーム前キャンパス
東館2階マルチスタジオ

講師 富岡 徹
名城大学外国語学部教授

講話

測定

姿勢と歩き方の変化に関する総括と
講座終了時の各種測定 これまでの講
座を振り返るほか、足型採取、姿勢観察のた
めの写真撮影、ウエスト周囲と胸郭拡張差の
測定を行います。

申込み方法

- 参加ご希望の方は、下記のように必要事項をご記入の上、はがきにて9月14日(金)までにお申込みください(必着)。
- また、名古屋市電子申請サービスからもお申込みいただけます。**名古屋市電子申請** で検索
- ハガキまたは名古屋市電子申請サービスから、1通で2名まで申込み可能です。
- 抽選結果は締切日から1週間程度で郵便またはメールにてお知らせします。
- 定員に達しなかった場合は、申込み締切日翌日以降、先着順に電話で受け付けます。



ハガキ記入例

郵便はがき 4608508	①講座名 名城大学 姿勢を見直す
名古屋市中区 三の丸三丁目1-1	②氏名(ふりがな)
名古屋市健康福祉局 健康増進課	③生年月日
なごや健康カレッジ担当行	④郵便番号 住所
(表)	⑤電話番号 (裏)

- 1通に2名のお申込みをいただく場合は、代表者の住所とお名前をご記入ください。
 - 1通に2名お申込みいただく場合は、2名の方それぞれについて②～⑤までご記入ください。
- また、2名の方のご関係(夫婦、友人等)もご記入ください。

個人情報の取り扱いについて

- 申込みのためにお送りいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。
- 講座中測定したデータは研究に使用することがあります(個人情報は含みません)。

対 象

名古屋市在住の65歳以上の方

定員数

40名(定員を超えた場合は抽選とさせていただきます)

参加費

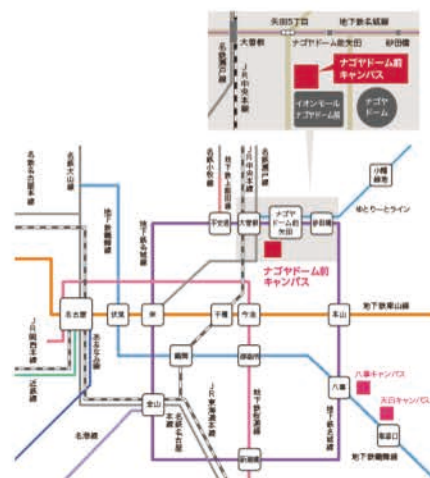
1200円(スポーツ保険料)
初回の講座にて徴収いたします。

申込み・問い合わせ先

名古屋市健康福祉局健康増進課
なごや健康カレッジ 担当
〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1-1
TEL 052-972-3078 FAX 052-972-4152

場 所

名城大学ナゴヤドーム前キャンパス
東館2階マルチスタジオ



◎JR中央本線・名鉄瀬戸線「大曽根」駅下車 徒歩約10分 ◎地下鉄名城線「ナゴヤドーム前矢田」駅下車2番出口 徒歩約3分◎ゆとりーとライン「ナゴヤドーム前矢田」駅から徒歩約5分

名城大学

〒461-8534 名古屋市東区矢田南4丁目102番9 TEL052-832-1151(代)
外国語学部教授 富岡徹(健康スポーツ科学担当)