

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(火)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お申込みいただけます。「名古屋市電子申請」で検索してください。
- 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。
- 新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、講座が中止になる可能性があります。

ハガキ記入例

<p>郵便はがき 46008508</p> <p>名古屋市 名古屋市中区 三の丸三丁目1-1</p> <p>名古屋市健康福祉局 健康増進課</p> <p>なごや健康カレッジ担当 行</p> <p>(表)</p>	<p>① 講座名 名城大学 呼吸と姿勢を見直し ポジティブになろう</p> <p>② 氏名(ふりがな)</p> <p>③ 生年月日</p> <p>④ 郵便番号 住所</p> <p>⑤ 電話番号</p> <p>(裏)</p>
---	---

- 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通につき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。

対象

名古屋市在住の40歳以上の方
申し込み段階においてすべての回に出席可能な方

定員数

30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

800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

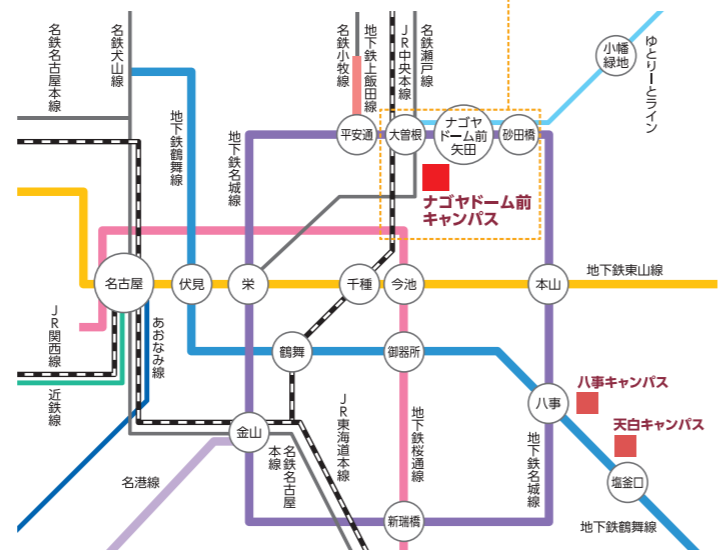
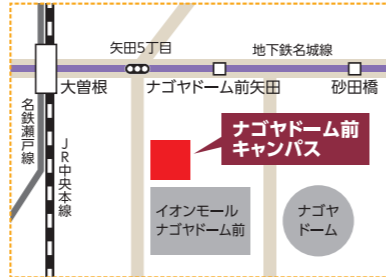
名古屋市健康福祉局健康増進課
なごや健康カレッジ担当
〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1-1
TEL 052-972-3078
FAX 052-972-4152

名城大学

〒461-8534 名古屋市東区矢田南4丁目102番9
TEL 052-768-6403(外国語学部事務室)
外国語学部教授 富岡徹(健康スポーツ科学担当)

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「大曾根」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

名古屋市と
名城大学との
連携講座

令和3年度

なごや健康カレッジ(名城大学)

呼吸と姿勢を見直し ポジティブになろう

新型コロナの影響で家にこもり、座りがちになった結果
猫背になり呼吸が浅くなった身体を見つめ直し、
それとともにポジティブな思考法について学ぶ講座



令和3年度

開催
日程

10.5(火) ▶ 11.16(火)

名城大学

詳しくは中面を
ご覧ください

呼吸と姿勢を見直し ポジティブになろう

新型コロナウイルスは私たちの生活を一変させました。家にこもりがちになった結果運動不足に陥り、筋力は低下しました。特に体幹の筋力は低下し、その上にリモートワークのためにパソコンに向かい、猫背のような姿勢がひどくなっている人が沢山いらっしゃいます。姿勢が崩れた結果呼吸も浅くなりがちです。さらには、呼吸が浅くなると十分な酸素を取り入れることができず、脳は酸素不足になり、頭がぼんやりしたり眠気が起きたりという症状が引き起こされやすくなります。そうならないように自然に呼吸が早くなるのですが、追い付かない場合が多く、自律神経の乱れにつながり、不安感や焦りのような感情を起こしやすくなっています。この呼吸を見直し、意識的に呼吸法を改善させることにより、人々はより健やかな暮らしを営むことにつなげることができます。この呼吸法を改善させるためには姿勢の改善も重要で、ご自身の姿勢について目を向け、改善方法について体験的に学んでいただきたいと思います。

その一方で、私たちの物事に対する考え方・とらえ方を変化させることにより姿勢や呼吸は変わっていきます。日本人はとくくネガティブになりがちです。最終回でその例をふんだんに紹介しますが、「ポジティブシンキング」を目指すための言葉の使い方「ペップトーク」は、私たち日本人の考え方の特徴と改善点に多くの示唆を与えてくれます。

姿勢と呼吸・物事への考え方は一見別の次元のこのように思えますが、それぞれが相互に関わっています。講座全体を受講することによりぜひ実感して頂きたいと思えます。

なお、感染症予防の観点で体力測定や密接した運動指導は行いませんが、気持ちや身体の変化について主観的な感想をお伺いしますので協力ください。



第1回 10.5(火)
10:30~12:00

呼吸の仕組みと姿勢
についての講話と
ストレッチなどの実践

講師 富岡 徹
名城大学教授

呼吸の仕組みを肺の構造から確認します。そして、腹式呼吸と胸式呼吸の違いを理解し、自ら呼吸して確認します。特に胸式呼吸を効果的に行うためには猫背にならない望ましい姿勢が重要であることを理解して頂きます。実際に簡便なストレッチをやってみます。初回でもあり、気持ちが沈みがちなコロナ禍を踏まえ、のびのびとした気持ちと体にしていくための本講座の趣旨説明をしたいと思えます。

第2回 10.12(火)
10:30~12:00

「ポジティブシンキング」
のための「ペップトーク」

講師 岩崎 由純
(一財)日本ペップトーク
普及協会代表理事

ペップトークは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。「PEP」は英語で、元気・活気・活力という意味があります。日本を代表するアスレチックトレーナー岩崎由純がアメリカのスポーツ現場で学んだ「勇気を与える感動のスピーチ」を、自分、家族、仲間へ伝えるコミュニケーションスキルとして確立いたしました。スポーツ現場はもちろん、家庭で、職場で、教育現場ですぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉を使ったコミュニケーションです。

第3回 10.19(火)
10:30~12:00

呼吸困難感に関する
講話と呼吸筋ストレッチ
体操の実践

講師 永井 猛
NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト
エグゼクティブ・コーディネーター

呼吸筋ストレッチ体操は、加齢による呼吸機能の低下を防ぎ、心身のリラックスにも効果があります。体操を行うための姿勢づくり、呼吸法、呼吸に同期した動きなど、体操の基本を体験してみましよう。簡単な道具を使うと効果がさらに高まります。

第4回 10.26(火)
10:30~12:00

体幹のリアライメント・
コアコンディショニングに
関する運動指導

講師 藤野 奈緒子
安城バレエ代表

姿勢を整え、快活な動きを取り戻す体幹にアプローチするエクササイズの実践を学びます。誰でも簡単にできるストレッチポール・ハーフ®を用いたコンディショニングでコアを心地よくゆるめて整え、さらに最新ツールのアシスチック®で動ける体の軸づくりエクササイズをご体験いただけます。

第5回 11.2(火)
10:30~12:00

「ポジティブいきる」
呼吸・発声

講師 北勝 成
成健康プロモーション代表

声を通らない、よく聞き返される、緊張で声がうわづる等、声でのお悩みの方も多くいます。しっかり呼吸のもとである呼吸筋を和らげ(呼吸筋ストレッチ体操)、息をしっかりと吐き、共鳴させ、舌、唇、顔の筋肉を使って明るく元気な声を出しましょう。それらの筋肉は40歳くらいから老化していきまがトレーニングをする事で何歳になってもしっかりした呼吸、活舌よく若々しい声で話す事ができます。嚙下機能改善にもなります。このコロナ禍でマスク生活が長く続きましたので、呼吸、発声トレーニングの知識と実践を身に着け、健康に役立ててほしいと思えます。

第6回 11.9(火)
10:30~12:00

しなやかな背中づくり
のための運動指導

講師 藤野 奈緒子
安城バレエ代表

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学び、ストレッチポール・ハーフ®とアシスチック®を用いた姿勢コンディショニングで体を支える背部(腰、肩、首)をしなやかに整えます。心地よい変化と動きの違いを体感してみましよう。

第7回 11.16(火)
10:30~12:00

日本人の日常所作の特徴に
関する講話とウォーキング
動作の確認、まとめ

講師 富岡 徹
名城大学教授

日本人の生活様式・指向性向は、猫背のように体は丸まりがちであったり、ネガティブな発話が多い傾向があります。例えば、ものを数えるとき日本人は指を折り曲げて数えていきますが、西洋人は広げていきますし、アメリカ人は人前で「疲れた」ということはほとんどないんだそうです。そのような特徴を理解することにより、よりアクティブでポジティブな生活を目指すきっかけを提供したいと思えます。その一例として、日常誰でも行っている「ウォーキング」動作を確認しましょう。