



日本経済大学
Japan University of Economics

日本経済大学 神戸三宮キャンパス

参加無料

申込不要

2019 公開講座

日時／8月24日（土）15：00～16：00

会場／日本経済大学 神戸三宮キャンパス

「身体のしくみを知り姿勢と体幹を考える —自分のカラダは自分で守る！—

高齢になっても活動的な日常生活を送ることが望ましい事だと思います。

その観点からいえば、カラダのコアの部分の衰えを防ぐことや身体のアライメントを整え、若々しいカラダを維持することが大事だと言えます。

また、姿勢が崩れると身体の至る所に痛みが出て身体が不調になります。

不調が起きた時は、身体の中心である体幹バランスを整えるなど適切なエクササイズを行い、姿勢の改善を目指しましょう。

担当講師／日本経済大学 教授 當村 洋一郎



学 部／福岡大学体育学部卒業

会員制フィットネスクラブ開業のための企画立案に関わりチーフインストラクターとして個々の会員に対してトレーニングメニュー作成し運動指導を行ってきた。

また、リハビリ専門学校メディカルトレーナー学科長として、身体を改善するための手法を理論と実践を踏まえて指導を行ない、中学、高校の運動部活動生に対してフィジカルトレーニングを通してパフォーマンスの向上と運動障害の予防に貢献した。自らは高校、大学、社会人まで陸上競技（やり投げ）のアスリートとして全国で活躍。ただ今、アンチエイジングに取り組むためにレジスタンストレーニングを定期的実施している。

●問合せ先

日本経済大学 神戸三宮キャンパス

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町4-4-7

TEL:078-265-6111

FAX:078-265-6050

E-mail:kobe@hg.jue.ac.jp

JR三ノ宮駅 徒歩3分
阪神神戸三宮駅 徒歩5分
阪急神戸三宮駅 徒歩5分

