

# 平成30年度に開講する講座の特徴的概要

## 【健康スポーツ科学プログラム 土曜日9:30~12:30実施】

### ① 健康講座(全4回) 講師:作新学院大学経営学部 准教授 小林育斗

第1回 平成30年11月17日(土):9:30~12:30

内容:身体運動の力強さや姿勢保持の能力に関連している筋力を測定します。加齢による筋力低下は、日常生活の諸動作に支障をきたしますので注意しなければなりません。

第2回 平成30年11月24日(土):9:30~12:30

内容:身体を円滑に動かすために重要となる身体の柔軟性を測定します。特に股関節における関節可動域(関節を最大に動かせる範囲)の低下は、転倒の危険性を増大するため注意が必要となります。

第3回 平成30年12月15日(土):9:30~12:30

内容:主に心肺機能の能力と関連している持久力と歩行能力を測定します。酸素を身体に取り込む能力が低下すると、体脂肪率・中性脂肪・血圧などが高くなってしまいうため、持久力の維持向上が大切です。

第4回 平成30年12月22日(土):9:30~12:30

内容:身体を思い通りに動かす能力である調整力(敏捷性・平衡性などから構成される)を測定します。高齢者においては、転倒の予防に深くかかわってくる能力ですので、この調整力は重要な役割を担います。



### ② 認知症予防講座(全4回) 講師:作新学院大学経営学部 教授 笠原彰

第1回 平成31年1月12日(土):9:30~12:30

内容:認知症の基礎知識を学びます。認知症の発症要因は、生活スタイルが1/3を占めます。生活習慣を改善することによって、認知症の予防につながります。

第2回 平成31年1月26日(土):9:30~12:30

内容:コミュニケーションスキルを学びます。コミュニケーションスキルを学ぶことによって、社会的知能(他人との関係をうまく行い、他人の協力を得る能力)を活性化することが期待できます。

第3回 平成31年2月2日(土):9:30~12:30

内容:さまざまなゲームや創作活動、ディスカッションを体験します。これを良好に実践できるようになると、認知症に対する保護効果が期待できます。

第4回 平成31年2月16日(土):9:30~12:30

内容:運動や身体活動は、認知症の発症リスクを最大で65%まで軽減できます。このための簡単な運動を紹介します。講義で習うこれらの運動や身体活動は、動脈硬化のリスクを低下させることにも役立ちます。



## 講師プロフィール

#### ・経営学部スポーツマネジメント学科 准教授 小林育斗

筑波大学大学院博士後期課程修了、博士(体育科学)。健康運動指導士(健康・体力づくり事業財団)。

研究では、力学的な方法を用いて人間の動作を分析するバイオメカニクスを専門としている。子どものスポーツ動作から中高年者の日常生活運動まで、幅広い年齢層の体力・運動能力を高めるための活動を行っている。

#### ・経営学部スポーツマネジメント学科 教授 笠原彰

日本体育大学大学院修士課程修了、修士(体育学)。栃木県メンタルトレーニング研究会代表、さくらスポーツ整形外科クリニック顧問、公益財団法人栃木県体育協会スポーツ医科学員会委員、放送大学講師。スポーツ、健康、ビジネス、教育、パフォーマンスアーツ等におけるメンタルトレーニングの普及発展活動を行っている。