

『その歩き方で本当によろしいですか？』

ウォーキング 講習会



歩き方を変えて
体力が
アップ!

インターバル速歩の 講義と実践

健体康心の秘訣は『未病』の管理と『体力』の維持・改善、認知症予防には有酸素運動の有効性が言われていますが、それを支えるのは『体力』です。科学的根拠に基づいた『インターバル速歩トレーニング』の効果と正しい歩き方についていっしょに学び、実践しましょう！

《開催日時》

令和2年10月4日(日)

13:00~14:50

(受付開始:12:30~)

《講師紹介》

関西大学 人間健康学部

河端隆志 教授



《定員》

50名 ※先着順

《参加費》 無料

《会場》 大和郡山市 市民交流館

(3階:大会議室)

プロフィール

関西大学大学院人間健康研究科 教授、医学博士。

日本体育大学大学院修了(1984)

専門分野:運動・環境生理学、健康・スポーツ科学領域

ヒトのからだのしくみと運動時の制限因子を、運動や環境に対する適応能および歩行を中心とした正しい身体動作の観点で、生理学及び機能解剖学視点から whole body で捉えた研究を進めている。現在は、「インターバル速歩トレーニング」による科学的根拠に基づく健康支援事業を展開している。また、スポーツ領域では、「日本人選手の走り方」に着目した「基本となる身体動作」に関するフィジカルトレーニングの研究を進めている。

日本サッカー協会医科学委員会、熱中症予防対策委員会委員、関西学生大学サッカー連盟理事、関西学生選抜監督など歴任。

事前申込が必要です。お申込みは下記の番号にご連絡ください。

TEL : **0743-55-1113**



◎お問い合わせ◎

〒639-1042 奈良県大和郡山市小泉町2475-2

オリエンタルシューズ株式会社 受付担当:岡田 和広

【ご来場に関する注意事項】

受付時に住所、氏名のご記入をお願い致します。

ご参加に関してはマスク着用をお願いします。
マスクの着用が無い場合は入場をご遠慮頂く場合も
ございます。

入場の際は手指の消毒にご協力をお願いします。

当日受付時に検温を実施いたします。37.5℃以上
の発熱または体調不良がある場合は当日参加をご
遠慮頂きます。

息苦しい時は十分な間隔を確認したうえでマスクを
外し、適度に水分補給をして下さい。

今後のコロナウィルス感染状況等により急遽イベン
トを中止する事もございます。予めご了承ください。

館内は全館禁煙です。

所定の場所以外での飲食はご遠慮ください。

【会場までのアクセス】



(電車でお越しの方)
JR大和路線 郡山駅東口直ぐ

(車でお越しの方)
JR郡山駅東口(パレッタ)駐車場を
ご利用ください
※2時間まで無料 会場まで駐車
券をお持ちください。

< JR郡山駅東口(パレッタ)駐車場のご案内 >



パレッタ駐車場は他の施設ご利用
の方も使用されます。台数に
限りがございますので予めご了承
ください。
また駐車場等で発生したトラブル
に関しては一切の責任を負い
かねます。