

10/19

(土)

■座ったまま簡単に組み立てる体操も紹介！■

大阪樟蔭女子大学大学院 第 14 回公開講演会

「からだを動かして健康になる！」を開催

大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻は、10 月 19 日（土）に本学翔空館にて、第 14 回公開講演会「からだを動かして健康になる！」を開催します。

本件のポイント

- 学生のみならず、地域の方々と一緒に「健康の維持・増進」について考える講演会
- 死亡リスクの大きな要因とされる身体不活動（身体活動量が十分でない状態）について、
本学健康栄養学部の角谷雄哉講師が、スポーツ栄養学の視点から解説
- 座ったままできる運動や、日常生活の中で簡単に組み立てる運動などを紹介

本学の人間科学研究科では、人々の健康保持・増進に貢献する人材を育成し、広く社会に輩出してきました。本講演会は、学生のみならず、地域の方々と一緒に健康の維持について、意識を高めることを目的として開催します。講演会では、本学健康栄養学部の角谷雄哉講師が、からだを動かすことの重要性をスポーツ栄養学の視点から詳しく解説します。

近年、技術が進歩し、電化製品の自動化が進むなど、私達の生活は益々便利になっています。便利が進む一方で、からだを動かすことが少なくなっていることが新たに問題視されています。「身体不活動」（身体活動量が十分でない状態）は、死亡リスクの大きな要因とされています。特に日本人においては、他国と比べてもからだを動かす時間が少ないという調査結果が出ています。そこで講演会では、日常生活の中で簡単に組み立てることができる体操を紹介するなど、「生涯を通じた健康の維持」について、角谷講師とともに考えていきます。

つきましては、ご多忙のところ恐縮ですが、ぜひ取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

【開催概要】

日 時：10 月 19 日（土） 15:00～16:30

場 所：大阪樟蔭女子大学 翔空館 10 階 S1001（東大阪市菱屋西 4-2-26）

対 象：高校生から一般の方まで（受講料無料、申し込み要）

主 催：大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻

講 師：角谷 雄哉（大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師）

専門分野：スポーツ栄養学、健康教育学、認知科学



角谷雄哉講師

<本リリースに関するお問合せ先>

学校法人樟蔭学園 学園広報課（担当：梶田・井上）

TEL:06-6723-8152（直通）FAX:06-6723-8263 E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp

健康になる！

からだを動かして

大阪樟蔭女子大学 大学院 第14回
公開講演会

お申し込みは裏面へ

受講料
無料

開催日程
2019年

10月19日 土

時間 / 15:00~16:30

場所 / 大阪樟蔭女子大学 翔空館10階 S1001



講師 角谷 雄哉

大阪樟蔭女子大学
健康栄養学部
健康栄養学科
講師

技術革新によって、わたしたちの生活は日々便利になってきています。それとともに、人間はからだを動かすことが少なくなっています。例えば、家事の大半は電化製品によって自動化してきています。最近では、お掃除ロボットが多くの家庭に普及し、掃除機を持って家中を動き回することは減っています。特に、日本人は、他の国々と比べてからだを動かす時間が少ないようです。日本を含むいくつかの先進国の国民を対象とした調査によると、日本人が最も座って過ごす時間が長く、身体活動量が少ないことが示されています。

身体活動量が十分でない状態、これを「身体不活動」と呼びます。身体不活動は、喫煙、高血圧に次いで、日本人の死亡への影響力が大きいリスク要因です。そのため、日常生活のなかで、からだを動かす時間をできるだけ増やすことが健康の維持・増進に必要です。

からだを動かすというと、ジョギングや筋トレなどの運動をする必要があり、ハードルが高いと思われるかもしれませんが、もっと簡単に生活に取り入れられる方法もあります。

今回の講義では、身体不活動による健康への悪影響を解説します。また、座ったまま簡単に取り組める体操も紹介します。

「生涯を通じた健康の維持」を目指して、みなさんも一緒にからだを動かしてみましょう。



大阪樟蔭女子大学

OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY

大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻

【お問合わせ先】人間栄養学専攻事務センター TEL.06-7507-1045

〒577-8550 大阪府東大阪市菱屋西4-2-26

【大学院HP】<http://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/>

興味を持ったひとはWebで検索！ 大阪樟蔭 検索

講師 角谷 雄哉

専門分野 スポーツ栄養学、健康教育学、認知科学

【略歴】

2010年 近畿大学 農学部 卒業
 2012年 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 体育学専攻 修士(体育学)
 2016年 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 体育学専攻 修士(体育学)
 2016年 農業・食品産業技術総合研究機構 食品研究部門 特別研究員
 2017年 立命館大学 BKC社系研究機構 専門研究員

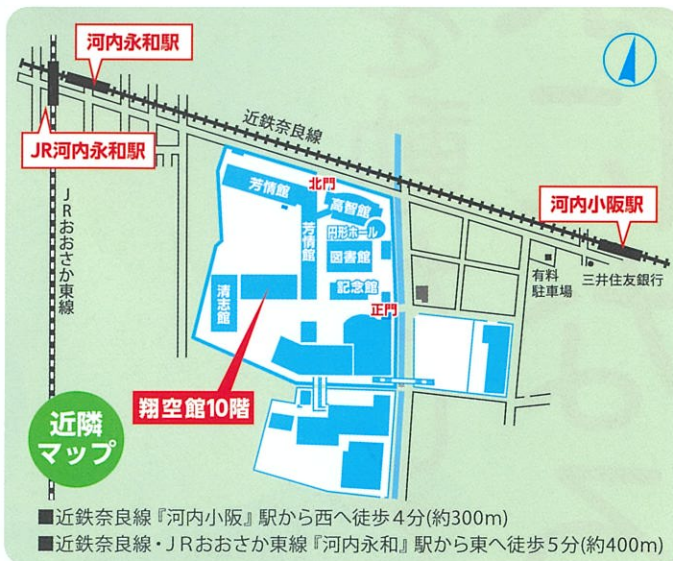
2018年 近畿大学 農学部 非常勤講師
 2018年 大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師
 現在に至る

所属学会 | 日本体力医学会、日本スポーツ栄養学会、日本栄養改善学会、日本健康教育学会

会場へのアクセス ※駐車スペースがございませんので、お車でのご来場はお控えください。



大阪樟蔭女子大学 〒577-8550 大阪府東大阪市菱屋西4-2-26
 OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY



お申込方法 ※ご記入頂いた氏名・住所等の個人情報は厳重に取り扱い、本利用目的以外では一切使用いたしません。

お申込締切 **10月16日(水)必着**
 先着順
 右記のいずれかの方法にてお申込ください。▶

■公開講演会『からだを動かして 健康になる!』

★必須項目

ふりがな	
氏名	
年齢/性別	歳 (男・女)
ご職業	
ご住所	〒 ー
※都道府県・市町村・マンション名・号数までお書きください	
電話番号	
FAX番号	
携帯番号	
E-Mail	@

キリトリせん



FAX
 でのお申込

左記に必要事項をご記入の上、
 06-7507-1045まで
 FAX送信してください。

Fax 06-7507-1045



ハガキ
 でのお申込

左記に必要事項をご記入の上、
 切り取り、ハガキに貼って、
 下記宛先までご郵送ください。

宛先: 〒577-8550 大阪府東大阪市菱屋西4-2-26
 大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科
 人間栄養学専攻事務センター



樟蔭HP
 でのお申込

PCから樟蔭HPにアクセスし、公開講座
 ページの申込フォームに必要事項を
 ご記入の上、送信してください。

<http://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/>



お電話
 でのお申込

06-7507-1045までお電話いただき、
 ①ご希望の講座名②氏名③ご住所
 ④電話番号をお伝えください。

Tel 06-7507-1045