

NIFSサテライト通信

第38号 平成25年9月30日

高齢者の複合運動に ノルディックウォーキングが有効

鹿屋体育大学公開講座
東京サテライトキャンパス会場

9月26日(木)、27日(金)の2日間、東京サテライトキャンパスにおいて本学公開講座「ウェルビクスの勧めー健康と自立維持を目指すためにー」が開催され、文京区民や健康・運動器具を扱う企業から合計20名が参加しました。

1日目はウェルビクスについての講義やセラバンドを使用しての簡単なレジスタンス運動が行われ、2日目はポールを使用してノルディックウォーキング運動を実践しました。

本公開講座は昨年度に続き2年連続の開講、参加者からは「ノルディックウォーキングを初めて体験した。普通にウォーキングするより上半身の運動量が増してとても良い」と好評でした。



←1日目：講師の竹島伸生教授による講義と実践



←2日目：ポールを使ってノルディックウォーキングを実践

10月の 主な予定

10月1日(火)
開学記念日

10月2日(水)
後期授業開始

10月2日(水)
～16日(水)
履修登録変更期間

10月7日(月)、
21日(月)、28日(月)
貯筋サークル
「貯筋運動教室」

10月12日(土)、
13日(日)
蒼天祭

10月30日(水)
経営協議会

先生を体験しよう。社会人のための「体育理論」の授業体験

【講座概要】

一日教師体験を通して、「人に教える話術」を高めてみませんか？授業づくりの基本からミニ授業まで2日間で体育理論の指導法を学ぶ講座です。

コミュニケーション力を駆使し、交渉や契約を成立させるためには、持てる時間で最大限のアピールをすることが求められると思います。座学の教育の基本的スキルは、指導する内容の理解、教材の提供、効果的な説明技法、発問などですが、日頃、教師が座学で用いる授業づくりをヒントにあなたのスキルアップに役立ててみませんか。

【日 時】 11月16日(土)・17日(日)計2日間 10:00～16:00

【募集定員】 20名

【講習料】 4,000円(当日支払い)

【講師】 佐藤 豊 教授(スポーツ人文・応用社会科学系)

【開設場所】 筑波大学東京キャンパス文京校舎内

【募集締切】 11月1日(金)

申込詳細は

http://www.nifs-k.ac.jp/open_chair/にて

参加
申込み
受付中

平成26年度 修士課程 博士後期課程 募集要項の配布中

詳細は
本学ホームページ <http://www.nifs-k.ac.jp>
入学案内→入試に関する資料請求
または、教務課入試係 0994-46-4869 まで

鹿屋体育大学東京サテライトキャンパス

(筑波大学・鹿屋体育大学連携推進室)(土田、岩崎、小川)

〒112-0012 東京都文京区大塚 3-29-1 筑波大学東京キャンパス文京校舎内 5 階

TEL 03-6902-1240 FAX 03-6902-1371 e-mail satellite@nifs-k.ac.jp

※TEL&FAX 番号が変わりました。電話帳にご登録いただいている方はご変更いただきますようお願いいたします。

開所時間

平日 9 時 00 分～17 時 15 分

ご質問、ご要望等ございましたら
お気軽にお問い合わせください。