

琉球大学 公開講座

ミニトランポリン運動の健康科学講座

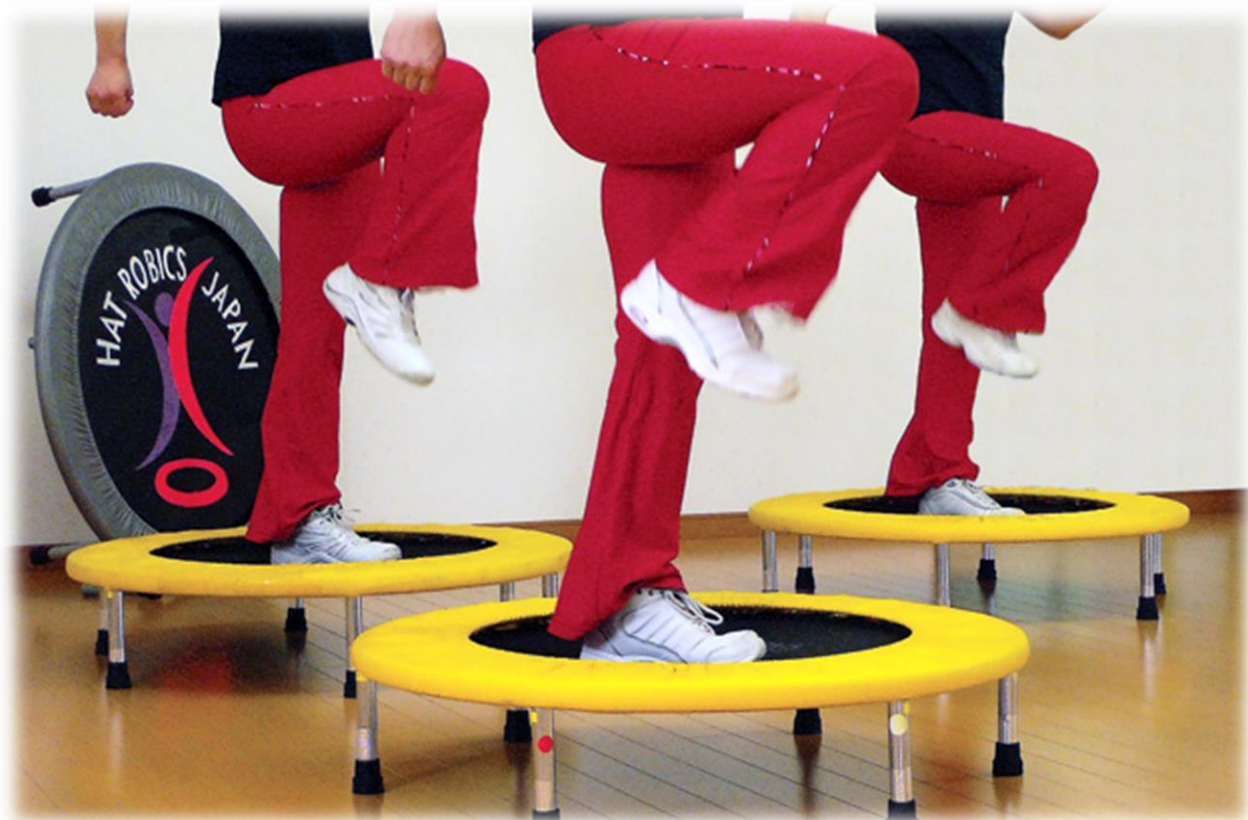


写真:ハット・ロビックス・ジャパンより提供

直径90cm程の小さなトランポリン(ミニトランポリン)は、高い跳躍を目的とせず、小さく弾んだりステップ動作により有酸素運動とバランス運動を同時に行うことのできる、安全で手軽な運動機器である。

お気に入りのBGMを聞きながら、ミニトランポリンの上で歩く・走る・弾む運動を行うと気分は爽快、笑顔満開になります。あらゆるスポーツの基礎となるバランス能力を養い正しい姿勢づくりにも、生活習慣病、メタボリック症候群、ロコモティブ・シンドロームなどの予防にもつながります。いつでも、どこでも、年代問わず、誰もがマイペースで行えるのが、ミニトランポリン運動です。

本講座でミニトランポリン運動の効果、魅力を体感してください。

開催日時：平成25年6月8日(土) 9:30~12:30

開催場所：沖縄県立博物館・美術館 講堂

担当講師：尾尻 義彦(琉球大学医学部保健学科 助教)

井上 紀子(神戸女学院大学教授、HAT-Robics JAPAN会長)

受講対象者：市民一般 200名

受講料：無料

実施日	時間	講座内容	担当講師
6月8日(土)	9:30~10:10	トランポロボックスの紹介	井上紀子
	10:20~11:20	ミニトランポリン運動の生理学的効果	尾尻義彦
	11:30~12:30	トランポロボックスの体験	井上・尾尻

(共催等:HAT-Robics JAPAN)