

保健センター・学生相談室主催 第2回「自己発見・自己成長」サポートプログラム きちんと「立つ」ことから始めよう！

講師：矢野 真弓 先生（Ms. Unite MU代表[アクアエクササイズ指導等]）

日時：2022年10月19日(水)13:35～15:15(終了後は20分程度質疑応答の時間を取ります)

場所：D棟51教室（定員20名）

私たちは、立つ、歩く、座るなど基本的な身体運動を知らないうちに身につけています。一方で、その運動の仕方はみな同じとは限りません。生まれ持った身体は、最初から皆同じではなく、それ故、運動効果も個人差があることが最近の研究では指摘されています。

近年、運動選手の練習の仕方にも著しく変化があります。本プログラムでは4スタンス理論（レッシュ理論、骨理学）を紹介し、自分の身体の特徴を知って自然に立つことを体験していきます。自分のユニークな身体に気づく機会にしてください。

<事前に参加申し込みをしてください>

申し込みフォーム:

<https://app.nanzan.ac.jp/regform/regist/univ/hoken/hokenshien>

申し込み期限:2022年10月14日(金)

※原則対面ですが、対面が難しい場合は申し込みフォームにてご相談ください。

体を動かすので動きやすい服装で
来てください
(スカートは避けてください)。