

ヘルスプランナーコース(春)

講 師: 金谷 さとみ先生、竹内 弥彦先生、山根 主信先生

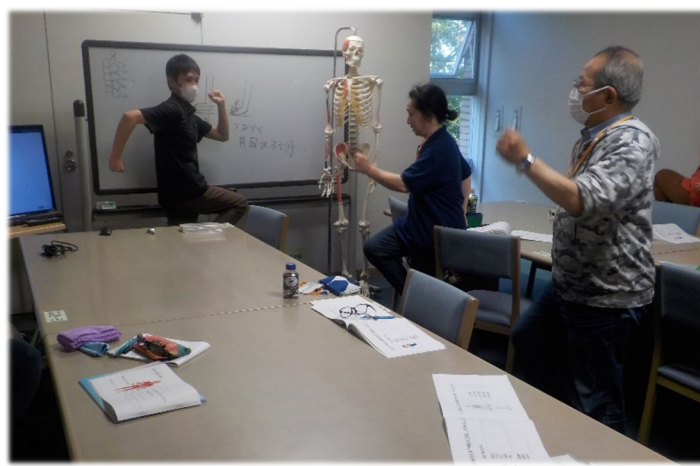
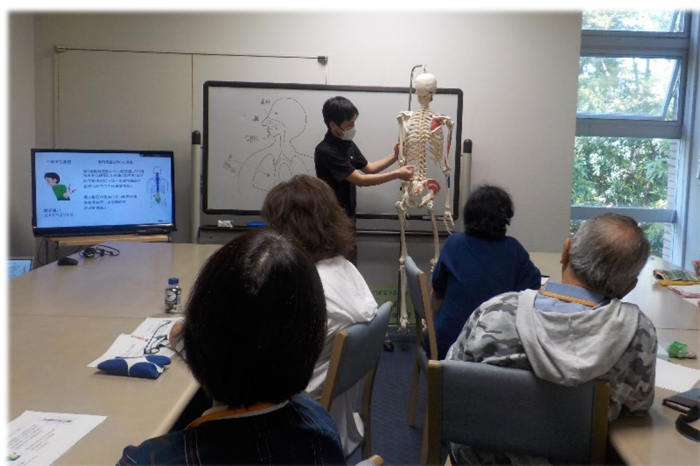
日 程: 4月12日～ 全13回

市民未来大学ヘルスプランナーコースは、自助（自分自身の健康増進）と互助（住民主体の活動を推進するリーダー人財育成）をコースの目的として掲げ、身体・運動・疾患などについて理解していただきながら、健康支援の実践方法を学んでいただきます。

第5回目の講義では「解剖学・運動学の基礎」というテーマで、人間の身体や運動について学習しました。骨の模型を見ていただきながら、身体の土台である骨格のイメージをもっていただき、代表的な骨の名前を紹介しました。また、例えば肘から手首は「前腕」とよぶこと、膝を伸ばすことは「膝関節の伸展」と表現することなど、医学専門用語についても学んでいただきました。

講義の後半では、足踏みやスクワットなどの手軽にできるエクササイズについて、身体の動かし方のポイントを意識していただきながら一緒に行っていただきました。

受講者は、身体や運動に関する専門用語をひとつひとつ資料へ書き込みながら、熱心にお話を聞かれていました。



【お問合せ】

城西国際大学 社会連携課

Mail: clics-jim@jiu.ac.jp

TEL: 0475-55-7685