

第48回 日本バイオフィードバック学会学術総会

日本カウンセリング学会・全国研修会 合同大会

特別講演

松本大学大学院健康科学研究科教授(兼務)スポーツ健康学科長。博士(医学)

根本 賢一先生

『健康寿命を延ばす運動実践法 めざせ!ピン!ピン!きらり!』



入場

無料

(一般の方)

■日時:2020年6月6日(土) 16:00~17:30

■会場:松本大学 5号館 524講義室 (長野県松本市新村2095-1)

■費用:無料(定員:先着300名様) ※合同大会へご参加の方はそちらの参加費をお願いします

■お申込み方法:裏面の申し込み用紙に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください

■お申込み・お問い合わせ

第48回日本バイオフィードバック学会学術総会事務局(安曇野内科ストレスケアクリニック内)

〒399-8301 長野県安曇野市穂高有明 9982-7

TEL:0263-31-3107 FAX:0263-50-7157 E-mail:toppo108toppo@yahoo.co.jp

※診療の都合上、お問い合わせは、なるべくFAXまたはメールをご利用願います(返信のため、ご連絡先をご記入ください)

『健康寿命を延ばす健康法 めざせ！ピン！ピン！きらり！』

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスであり、今後は日常生活に健康上の理由で支障をきたさない期間である「健康寿命」を延伸することが益々重要である。仮に 70 歳で一定の体力レベルを維持出来なければ、長い期間、要支援・要介護の状態となる。

しかし、多くの人がどのように運動を実施すれば、体力の維持増加に繋がるのかについては理解されていないように思われる。例えば、誰もが手軽に取り組めるウォーキングであるが、歩数を増やせば体力増加に繋がると考えている人も少なくない。「1 日 1 万歩」ウォーキングは、生活習慣病の原因となる血圧やコレステロール値の改善には役立つものの、脚筋力や持久性体力の増加にはつながらないことが、私たちのこれまでの研究から明らかになっている。さらに、個人の最大体力の 70%以上の速歩を 40%以下の歩行と組み入れることで、マシーントレーニングと同等の体力の向上効果を検証した。講演では、この歩行の実践法の他に、室内で手軽に実践できる筋トレ法や、活動量計の効果的な使用法を紹介する。



■講師紹介

根本 賢一先生【ねもと けんいち】



■プロフィール

松本大学大学院健康科学研究科教授（兼務）スポーツ健康学科長。博士（医学）。

松商短期大学部専任講師、松本大学人間健康学部准教授などを経て現職。専門は健康科学、トレーニング科学。これまでの主な社会活動としては、アジア競技大会参加選手の体力・コンディショニング指導、アトランタオリンピックにてトレーナーとして参加、多数のプロスポーツ選手の体力コンディショニング指導。現在は、自治体や企業などで展開されている、健康づくり教室の企画や指導を行っている。これまでのテレビ出演は、NHK「きょうの健康」、「団塊スタイル」、「名医にQ スペシャル」、「偉人たちの健康診断」、テレビ朝日「たけしの家庭の医学」、フジテレビ「その原因Xにあり」など。

■主な著書

10 歳若返るインターバル速歩の秘密、人生はピンピン☆キラリワークブック、ネモケンのピンキラエクササイズ DVD、ネモケンの人生はピン！ピン！きらり！実践 DVD、健康な地域づくりを目指して、21 世紀の長野県を展望する、NHK テレビテキスト、抗重力筋を復活させて寝たきり防止！ 60 歳からのダラダラ体操他

お申込み用紙

下記に必要事項をご記入の上、FAX またはメールにてお送りください。なお、お申込みへの返信はいたしません。当日直接会場へお越しください。

FAX 番号 0263-50-7157

お名前	ご住所	電話番号	FAX またはメールアドレス