

湯浅名誉教授の心に響く健康の話の伝え方



講師 中京大学名誉教授 湯浅景元氏

日時と内容

全3回

回	日時	トレーニング	コーチング
1	11月8日(金) 13:30~15:30	【理論】運動の選び方、行い方 【運動】主な関節を動かそう	【理論】・コーチングとは ・指導の役割 ・指導の基本
2	11月22日(金) 13:30~15:30	【理論】運動と筋肉・骨・呼吸循環 【運動】筋トレ・ストレッチングなど	【理論】・ふだんの一言 ・対話の方法
3	12月6日(金) 13:30~15:30	【理論】運動と病気予防・健康寿命 【運動】椅子に座って行う運動	【理論】・世界的指導者の 指導法

会場

豊田産業文化センター  
多目的ホール(1階)

対象

豊田市在住の成人  
これから健康寿命について  
考えていきたい人、地域で  
健康体操指導者など

定員

先着30人

参加費

1,000円(保険代含)

持ち物

運動のできる服装、ヨガマット、  
運動靴、筆記用具、タオル、飲み物等

申込み：10月7日(月)10時~電話のみ  
とよたシニアアカデミー事務局  
(☎0565-36-6363)  
火曜定休 10:00~18:00

# 湯浅名誉教授の心に響く健康の話の伝え方 「話を聞きながら体を動かそう！」

「健康」とくに「健康の維持・増進のための運動」についてお話しします。話の中心は「トレーニング」と「コーチング」です。「トレーニング」では、自分に合った運動の選び方や運動の行い方など、運動を安全かつ効果的に行うための理論と実践方法を紹介します。「コーチング」では、スポーツを指導する人に必要な心構え（相手に問いかけながら、その人が自主的に行動を起こすように支援するための取組み方）についてお伝えします。コーチングは、スポーツだけではなく、人生を豊かに過ごすためにも役立ちます。これから健康のための運動を行おうと予定している人、健康運動を指導してみたいと考えている人など、運動に関心のある人なら誰でも気軽に参加できます。

## ●講師プロフィール：湯浅景元（ゆあさ かげもと）氏

中京大学名誉教授、医学博士、日本体育学会名誉会員  
元日本オリンピック強化委員会強化スタッフ  
愛知県・豊田市のスポーツ関係の委員を歴任  
中京大学在職中、スケート部部長としてアイススケート選手（当時）  
安藤美姫さん、小塚崇彦さん、浅田真央さんら選手の教育に携わる。  
ハンマー投げ金メダリストの室伏広治さんは、湯浅ゼミの出身。



産業文化センター 近隣地図

豊田市小坂本町1-25



### 《申込み・問合せ》

とよた市民活動センター **とよたシニアアカデミー事務局**

☎ **0565-36-6363** 火曜定休 10:00~18:00

豊田市若宮町1-57-1 T-FACE A館9階

URL <https://toyota-sa.jp>

