

とよたシニアアカデミー はじめの一步講座

## 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!

日時:令和6年11月8日・11月28日・12月6日

各週金曜日 13:30~15:30(3回)

会場:豊田産業文化センター多目的ホール

講師:中京大学名誉教授 湯浅景元氏

参加者:29人

回	日	トレーニング	コーチング
1	11月 8日	【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	【理論】運動と筋肉・骨・呼吸循環 【運動】筋トレ、ストレッチなど	【理論】・普段の一言・対話の方法
3	12月 6日	【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



お話だけでなく、多くの筋トレ、ストレッチなどもわかりやすく実演を交え解説していただきました。



#### 【参加者の声】

- 科学的な根拠に基づいた動作、運動が分かっていたら、記録も伸びたであろうと思いました。指導者としての心得も学ぶことが出来た。
- 先生の話しのペースは本当に聞きやすく、わかりやすく、説得力がありました。
- 大変充実した講座で満足しました。また次回コーチングなどについて深くお話が聞けると良いと思います。「心に響く健康の話の伝え方」最高です。
- ほんの少しですが、人にスポーツを教えることをしており大変参考になりました。常にバージョンアップしなければと思い、機会を見つけて参加するようにしています。今後もこういう機会を与えて下さい。
- 少しの動きで最大の効果を得る運動を教えていただいた。運動をやり続けたいと思います。また、知人、友人等にも広げたいと思います。先生、ありがとうございました。