

## 公開講座：からだを動かそう！ースポーツを通した健康セミナーー（第2回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成20年10月14日（火）14：45～16：00

場所：広島大学西体育館

講師：小田典子（健康増進センターTRUTH）

タイトル：ウォーキング1

世話人：和田正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：18名

内容：

1. ウォーキングの効能および実施するうえでの注意点を聞く.
2. 10 m を歩き、タイムを計測する.
3. 正しいウォーキングのフォームを学ぶ.
4. 学んだことを念頭に、体育館内を歩く.
5. 再び、10 m を歩き、タイムを計測する.
6. 筋肉の柔軟性を改善するために、ストレッチングを行う.



ストレッチングを行っている様子