

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3回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成20年10月21日（火）14：45～16：00

場所：広島大学西体育館

講師：米沢 和洋（ATHER Sports Performance）

タイトル：美しい姿勢づくり

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. 「美しい姿勢とはどのような姿勢を指すのか」、「美しい姿勢をつくろうとすると、からだのどこがどのように変わるのか」を学ぶ.
2. 2人1組で、姿勢をチェックする.
3. 姿勢づくりのためのエクササイズ（お尻引き締め、スクワット、うつ伏せ腕上げ、肘回し、など）を行う.
4. 再び、姿勢のチェックを行う.
5. 今日の内容を振り返る.



姿勢づくりのためのエクササイズ（お尻引き締め）の様子