

## 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4回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成20年10月28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：スポーツ障害の予防

世話人：和田正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：20名

内容：

1. 「転倒を予防するためには、足の骨密度を上げる運動が有効である」ことを学ぶ.
2. 次の運動を行う.
  - a. 骨密度を上げる運動
  - b. 肩に効く運動
  - c. お腹まわりに効く運動
  - d. お尻と太ももに効く運動
  - e. お尻と背中に効く運動
  - f. ストレッチ
3. 「強度の高めの運動は、やりすぎないように注意する」、「全般として運動は、無理のない程度に行うのが良い」ことを学ぶ.



スクワットを行っている様子



ストレッチを行っている様子