

ウォーキングを科学するー詳しく知って楽しいスポーツ健康ウォーク				
A	【定員】40名 【受講料】 4,730円 (資料代等を実費徴収いたします。)			
	健康 【時間】 毎回14時00分～15時30分(計5回)			
概要	座学・実技を通して、ウォーキングにおけるスポーツ医科学的な重要ポイントをわかりやすく解説し、ウォーキングに関する知識の習得や安全で効果的なウォーキングを身に付けることを目指します。最終回は野外でウォーキングの実践をしてみます。“歩くこと”を改めて知る・学ぶ機会にしましょう。			
回	月/日(曜)	会場	学習内容	講師名(敬称略)
1	10/ 3(火)	川崎市 生涯学習 プラザ	「歩く」を知る -サルコペニア, フレイル- (測定体験) ウォーキング前後のストレッチ	聖マリアンナ医科大学スポーツ医学講座 研究技術員 寺脇史子 (健康運動指導士)
2	10/10(火)		「歩く」筋肉 ウォーキングに必要な脚づくり (筋力トレーニング)	
3	10/24(火)		「歩く」足と靴 “正しい”ウォーキングフォーム (実技)	
4	11/ 7(火)		「歩く」とウォーキング 自分にあったウォーキングのペースを知る (実技)	
5	11/21(火)	平和公園、 川崎市 生涯学習 プラザ	野外ウォーキング (実技) -フォームやペースを意識しながら野外ウォーキングを楽しむ- (雨天時は室内で別内容を実施)	
連絡 事項	<ul style="list-style-type: none"> ・上履き等室内で運動できる靴をご持参ください。 ・動きやすい服装でご参加ください。 ・各回：講義30～40分、実習50～60分 ・最終回 (11/21) は平和公園集合：約50分程度の実習後、生涯学習プラザに戻って30分ほどまとめの講義。 			