

令和7年度

NITTAIDAI

# 日本体育大学前学期公開講座

日時	講座名・講師	イメージ	会場	対象	定員	受講料	概要
世田谷: 4/20(日) 健志台: 4/27(日) 10:00~12:00	命にかかわる急な病気の緊急度について知ろう VRで体験する「救急車、必要なのはどんなとき?」 保健医療学部 教授 中澤 真弓		東京・世田谷 横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	各回 50名	無料	急性心筋梗塞、脳卒中を中心に臨場感あるVR教材と座学で救急車を呼ぶべき状況や症状を伝える。
5/10(土)8/30(土) 10:00~11:30	スポーツ救急 VRを使用した救命蘇生講習会 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	30名	1,000円 小学生 500円	本学作成のVR動画で救急現場の様子をリアルに体験。最先端器材で胸骨圧迫とAEDの練習。最新情報を提供。
5/10(土)8/2(土) 10:30~12:00	楽しくチアダンス体験! ソングリーディングクラブ 講師 井上 紗奈江		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生	各回 30名	各回 小学生500円 中学生 1,000円	身体を動かすことの楽しさを実感しながら運動能力を向上させ、チアスピリットを学ぶ講座です。
5/10(土)8/2(土) 12:00~13:30	少林寺拳法を体験してみよう! 少林寺拳法部 監督 勝田 真也		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	各回 35名	各回 小学生500円 中学生 1,000円	自分の身を守って相手を抑える護身術。礼儀・作法と、基本的な突き・蹴りと簡単な柔法(抜き技)を中心に体験。
①5/11(日)②5/24(土) ③6/7(土) 10:00~11:30	速く走るコツを身に付けよう! 小学生の短距離走教室 児童スポーツ教育学部 准教授 鈴木 康介		東京・世田谷 キャンパス	小学生	各回 25名	各回 500円	姿勢やむだのない動きなどを覚える。走ることが苦手な児童にこそ参加してほしい教室です。※一人一回のみ ①③3~6年生、②1・2年生
A:5/13(火)5/27(火) B:6/10(火)6/24(火) 19:00~20:30	豊かな生活に必要な スポーツ心理学4つのヒント 体育学部 准教授 高井 秀明		東京・世田谷 キャンパス	一般 中学生 高校生	各回 30名	各コース 2,000円 (2回分)	スポーツ心理学を日常生活で活用する。 Aコース:セルフマネジメント Bコース:他者との関わり
5/15(木) 5/22(木) 17:30~19:00 6/7(土) 6/14(土) 10:00~11:30	健康太極拳 非常勤講師 劉 志		東京・世田谷 キャンパス	一般	各回 30名	各回 1,000円	ゆったりとした全身運動で、脚力・筋力アップ、自律神経を整え、気血循環の促進、バランス感覚を改善。
5/17(土) 6/14(土) 7/12(土) 10:30~12:00	らくらくエアロビクス 非常勤講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純		東京・世田谷 キャンパス	一般	各回 40名	各回 1,000円	エアロビクスの心地よい全身運動で楽しく動きながら、身体のコリやゆがみを整え、きれいな姿勢を身につける。
有酸素: 5/18(日) 筋トレ: 6/15(日) 14:00~16:00	トレーニングのすゝめ (有酸素運動/筋トレの基礎) 体育学部 教授 菊池 直樹		東京・世田谷 キャンパス	一般	有酸素 20名 筋トレ 30名	各回 1,000円	有酸素は、実践から運動の重要性や方法論を伝える。筋トレは、トレーニング方法について実技を通して伝える。
事前測定: 5/19~5/23 トレーニング: 6/2~7/25 事後測定: 7/28~8/1	筋トレ塾 体育学部 教授 菊池 直樹		東京・世田谷 キャンパス	一般	40名	無料	週2回の定期的な筋力トレーニングをフリーウェイトを用いて行う。 ※事前、事後測定あり 全日程参加できる方
5/24(土) 10:30~12:00	らくらくストレッチ 非常勤講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純		東京・世田谷 キャンパス	一般	40名	1,000円	関節の動きをよくし、筋肉の緊張をほぐすストレッチの習慣を身につけ、快適に動ける体をつくりましょう!
5/31(土) 10:00~11:30	40歳から始めるサルコペニアとフレイル予防講座 健康寿命を延ばすための運動と生活習慣 体育学部 教授 橋本 典生		東京・世田谷 キャンパス	一般 (40歳以上)	40名	1,000円	予防に関する知識を提供し、自身で取り組める運動方法や生活習慣の改善方法をお伝えします。
5/31(土)6/7(土) 11:00~12:00	世界トップレベルのパフォーマーが教える ダブルダッチ教室 ダブルダッチ部 監督 中村 圭太 コーチ 清水 蒼太		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	各回 30名	各回 1,000円 小学生 500円	2本のロープを使用するダブルダッチは非常に楽しいスポーツです。ぜひこの機会に体験してみましょう!
6/22(日) 10:00~12:00	膝痛(ひざづ)さようなら体操教室 スポーツキュアセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 譲 柔道整復師		横浜・健志台 キャンパス	一般	30名	1,000円	ひざ痛の改善を目的とした、講義や、自宅でもできるストレッチ、トレーニングなどの体操を行う。
6/28(土) 8:50~10:30	海の事故防止講習会 海上保安庁第三管区海上保安本部		横浜・健志台 キャンパス	小学生 および 保護者	50名	無料	痛ましい事故を未然に防ぎ、安全に楽しく水辺で遊べるよう、海上保安官から座学と実技で学びます。
7/5(土) 10:30~11:30 7/21(月) 16:30~17:30	トランポリン教室 体育学部 准教授 山崎 博和 非常勤講師 大嶋 諒人		東京・世田谷 キャンパス	幼児(年中~) 小学生 中学生 高校生	各回 30名	各回 1,000円 幼児・小学生 500円	オリンピック公式器具で、普段味わうことのできない空中感覚や動作を体験しよう。※一人一回のみ、初めての方
7/13(日) 初級:10:30~12:00 中級:13:00~14:30	フェンシング教室 フェンシング部長 依田 充代 監督 桐谷 乃宇奈 リオ・東京五輪代表 徳南 聖太		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生	各コース 20名	初級 1,000円 中級 2,000円	初級:初めて体験する初心者レベル ※一人一回のみ、初めての方 中級:実践練習、指導。経験者レベル
8/3(日) 10:00~12:00	ケガ知らずのアスリートになろう! スポーツキュアセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 譲 柔道整復師		横浜・健志台 キャンパス	小学 3~6年生	30名	500円	子どもの運動能力は9~12歳の間に発達。様々な運動で神経系の能力を向上させ、ケガしない身体づくりを学ぶ。
8/4(月)8/5(火)8/6(水) 午前の部 9:00~12:00 午後の部 13:00~16:00	スポーツデータを用いた夏休みの自由研究 ~小学生と中学生を対象としたスポーツデータ分析講座~ 体育学部 助教 松本 剛志 空手アナリスト大徳 紘也		東京・世田谷 キャンパス	小学 3~6年生 中学生	各回 20名	各回 1,000円	午前、軽運動で自分の心拍数等を測定し分析。午後、データを用いて考察し文章と図を印刷製本。※一人一回のみ
8/30(土) 13:00~14:30	災害時の対応講習会 災害図上訓練 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	20名	1,000円 小学生 500円	青葉区における街の構造、避難場所、危険個所等を地図に書き込むワークショップ。街の特性を理解し備える。
8/30(土) 15:00~16:30	災害時の対応講習会 風水害の避難所運営 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	20名	1,000円 小学生 500円	風水害時の特徴をふまえて、避難所で起こる様々な出来事をカードゲームで模擬体験。避難所の運営を学びます。

このマークがある講座は、後学期にも開催を予定しています  
: 東京・世田谷キャンパス : 横浜・健志台キャンパス

公開講座お知らせメール配信登録  
 講座の詳細や申込受付開始情報のメール配信をご希望の方は、こちらのQRコードから登録してください。

