

歩き方講座“実践！インターバル速歩”を開催しました

2019-11-04

令和元年（2019年）11月3日（日）、本学CPDセンター及びサブアリーナを使用して、環境共生学部松本直幸教授によるCPDプログラム「歩き方講座“実践！インターバル速歩”」を開催しました。

まずは、松本直幸教授自身の体験を交えた講義からスタート。



「運動」と「学習」による脳を含めた身体に与える効果については、皆さん特に熱心にメモをとりながら聴いておられました。

つづいて、サブアリーナに移動して準備運動。





受講後の生活にインターバル速歩を取り入れて頂くために“ゆっくり歩き”と“早歩き”を実践しました。
“これくらいの速さだったら大丈夫” “速さに驚いた” と様々な感想を抱かれたようです。
実践後のおまけで「運動」＋「考える」⇒ 脳トレゲームを行いました。こちらも大好評でした。

今回は31名の方に受講いただき、皆様に大変満足いただけた講座となりました。
希望する方には血管機能と認知機能の測定を行い、1か月後の効果測定も行うことにしています。
無理をせず継続することの重要性を学んだ皆様の今後に期待です。

本件に関する問い合わせ先

熊本県立大学 地域連携政策センター

TEL / (直通)096-321-6612 / (FAX)096-387-2987

〒862-8502 (大学専用郵便番号：住所記載不要)
熊本市東区月出3丁目1番100号

[サイトポリシー](#) | [お問い合わせ](#) | [サイトマップ](#)

公立大学法人熊本県立大学

〒862-8502 熊本市東区月出3丁目1番100号
TEL 096-383-2929 / FAX 096-384-6765

熊本県立大学後援会



熊本県立大学同窓会紫苑会

