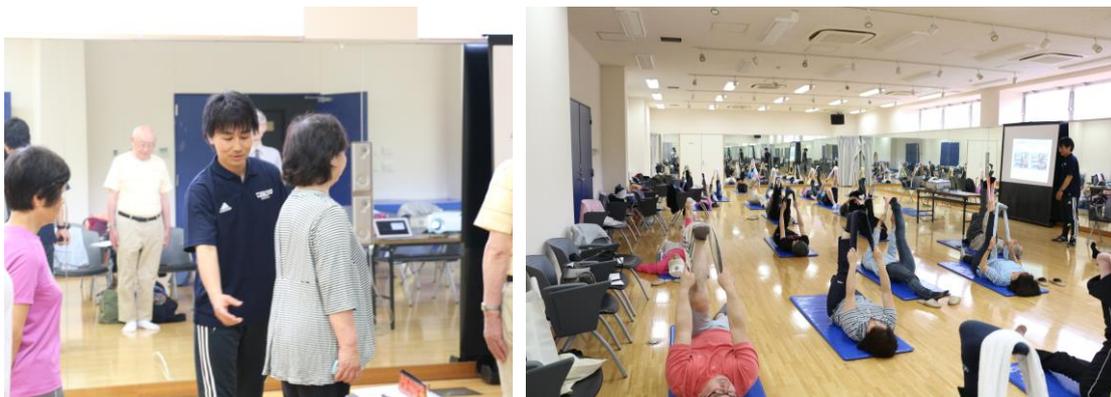


帝京大学ライフロングアカデミー春季公開講座「健康な身体づくりは正しい姿勢から！！」の講座を佐保泰明先生が務められました

「健康な身体づくりは正しい姿勢から！！ 一簡単にできるエクササイズなどを体験してみましようー」というタイトルで、5月9、16、23日の3日間にわたり、帝京大学ライフロングアカデミー春季公開講座が行われました。その第1回目を佐保泰明先生が「良い姿勢、悪い姿勢とは？ ～正しい姿勢に必要な柔軟性とストレッチ～」というテーマで務められました。

始めに「正しい姿勢、理想的姿勢とは？」について説明をされた後、実際に鏡を利用して自分の姿勢を確認したり、参加者の方々がお互いに評価しあうなどを行われました。次に柔軟性とストレッチについて説明され、実技指導では、椅子やタオルを利用した簡単なストレッチングが行われました。

担当された佐保泰明先生は、「正しい姿勢に必要な柔軟づくりは、継続してストレッチを行うことが大切ですが、絶対に無理をして行わないことや安定した姿勢でストレッチを行うことが重要です。」と話されていました。



帝京大学ライフロングアカデミー春期公開講座 2015（帝京大学公式サイト URL）

https://www.teikyo-u.ac.jp/contribution/regional/hachioji_campus/open_lectures/2015/0401_4257.html