

県民公開講座



演 題 『ひざ・腰・肩が楽になる一生健康7秒体操』

講 師 中京大学スポーツ科学部教授

湯浅 景元 先生

浅田真央選手らを指導したことで有名な湯浅先生が、やさしく微笑みながら、わかりやすく語りかけます。

どなたでも大歓迎です。ご来場をお待ちしています。

《プロフィール》

◇ 略 歴

1947年名古屋市生まれ。

中京大学体育学部卒業、東京教育大学大学院体育学科研究科修了後、東京医科大学で学ぶ。

医学博士、体育学修士。東京医科大学客員講師、オーストラリア・グリフィス大学高等研究員などを歴任。

現在、名古屋市教育スポーツ振興事業団評議員、愛知県健康づくり振興事業団評議員、石川県いしかわ健康フロンティア戦略推進会議委員、豊田市スポーツ振興審議会委員などを兼任。

NHK総合「NHKスペシャル」、NHK Eテレ「きょうの健康」「すこやか長寿」などテレビ出演や講演会などを通して、健康づくりのための運動の大切さの普及につとめている。

◇ 主な著書

- 「病気をよせつけない足をつくる」 (草思社)
- 「老いない体をつくる」 (平凡社新書)
- 「なりきり歌舞伎体操」 (ポプラ社)
- 「いつでもできる簡単エクササイズ」 (岩波新書)
- 「和でエクササイズ」 (岩波書店)
- 「ササッとできる7秒ダイエット」 (講談社)
- 「ひねり運動7秒ダイエット」 (講談社プラスα文庫)
- 「ホームランはなぜ打てるのか」 (青春出版社 新書) など多数

◇ 講演テーマ例

- 「一流スポーツ選手にみる健康法」
- 「一流スポーツ選手の身体操作法」
- 「中高年の運動と食生活」
- 「老いない体をつくる～エンジョイ・エイジングのすすめ～」
- 「人生を楽しくする運動のススメ～暮らしに息づくスポーツ文化～」
- 「健康と運動は貯金できない」
- 「寝たきりにならないためのスポーツと健康管理」
- 「自立健康長寿のための簡単体操」
- 「栄養を生かすための運動～元気に生きるために～」
- 「適度な運動とその効果～栄養・運動・休養の三原則～」