

第7回 横浜国立大学HCD 2012

アンチエイジング体操

講師：高橋和子



Kazuko Takahashi

横浜国立大学学長補佐・教育人間科学部教授。

体育科教育学・舞踊教育学。現代舞踊家の正田千鶴とニュー・カウンセリング創始者の伊東博(元横浜国立大学教授)に師事。現在、全国各地で「からだ気づき」教育を実践。毎年モダンダンスの作品を創作上演。文部科学省中学校及び高等学校学習指導要領改善に関する調査研究協力者であり、(社)日本女子体育連盟副理事長、横浜市スポーツ振興審議会副委員長、からだ気づき教育研究会主宰などの社会活動でも活躍している。

日時： 2012年10月27日(土) 10:30~11:45

場所： 横浜国立大学 大学会館4階和室

参加費 無料(どなたでも参加できますが、スポーツ等保険は各自でお願いします)

申込 「氏名・年齢・所属」(10/25日17時〆切)記入し kazuko@ynu.ac.jp まで申込下さい。

定員 20名 準備物：動きやすい服装、タオル等ご用意下さい。

会場アクセス：

バス：横浜駅西口より10番乗場「横浜国大」行、11番乗場「循環外回り」行 14番乗場「循環内回り」行 「横浜新道」又は「岡沢町」下車
電車：最寄駅【横浜市営地下鉄】三ツ沢上町駅徒歩約16分

アンチエイジング体操とは？

美しく歳を重ねるために、姿勢と呼吸を意識してみましょう。なめらかに動く関節、しなやかに躍動する筋肉、盛んな内臓の煽動運動、止めどなく流れる体液、たとえ静止していても60兆個の細胞は動き続けています。今回は、日常の動き(歩く・座る)を意識し、深く長い呼吸を試みる体操を紹介し、長生きのコツを見つけます。どなたでも参加できます。心身まるごとで人と関わる教育・スポーツ・体育関係者、ダンス・演劇・演奏などの身体表現者、カウンセリング・介護などの医療・福祉関係者など、身体と心の繋がりに関心のあるあらゆる分野の方にも興味深いと思います。

問い合わせ先：高橋和子研究室(045-339-3393)

協力：からだ気づき教育研究会 <http://6725.teacup.com/karadakizuki/bbs>