

仙台大学 会場マップ



心浮き浮き 町ジム & 運動・スポーツカフェ
プログラム参加費 (保険料込み)

1回券
200円 (税込)

年間パス(8か月使い放題)
1,000円 (税込)



申し込み・問い合わせ先

事務局(窓口): 仙台大学スポーツ健康科学研究実践機構 小川亜紀(おがわあき)、田中亨(たなかりょう)
☎0224-55-1337 Fax.0224-55-3116 e-mail: kikou@sendai-u.ac.jp

Kenko Town
SHIBATA
project +
2019



令和元年度スポーツ庁補助事業

健康 タウンしばた プロジェクト+2019

■開催期間/令和元年7/14(日)~令和2年2/23(日)〈全13回〉

■開催時間/9:30~14:30

■会場/仙台大学 ■対象/柴田町在住・柴田町に勤務されている、20歳以上の方

普段あまり運動をしていない方、運動の仕方がわからない方へ！
楽しみながら気軽にできる運動やスポーツをご提案！

心浮き浮き
町ジム &
運動・
スポーツカフェ



心浮き浮き
運動普及
リーダー



心浮き浮き
労働環境整備

詳しくは 中面をご覧ください





普段あまり運動をしていない方、運動の仕方がわからない方へ! 楽しみながら気軽にできる運動やスポーツをご提案!

今年度も仙台大学と柴田町が連携し「健康タウンしばたプロジェクト+2019」を開催します。昨年度よりもバージョンアップし、仙台大学を会場に各運動プログラムを実施します。初心者でも安心してご参加できるよう、大学教職員等が運動の基本をお伝えします。

心浮き浮き 町ジム & 運動・スポーツカフェ



柴田町民を対象に、大学の運動・スポーツ施設を開放します。最近、運動不足を感じている方、ダイエットしたい方、医師に運動を勧められている方など、この機会に今よりも“健康”な身体を目指しましょう。

心浮き浮き 運動普及 リーダー

仙台大学教職員等が運動指導者講習会を実施し、町で運動指導者として活躍できる人材を養成します。

心浮き浮き 労働 環境整備

柴田町内にある企業のビジネスパーソンを対象に、働きながら健康運動・スポーツ効果を生み出すプログラムをご提案します。

プログラム

心浮き浮き 運動普及リーダー		心浮き浮き 町ジム&運動・スポーツカフェ							
		LC棟 フロア・2F会議室				第3体育館・トレーニングセンター			トレーニングセンター・陸上競技場等
心浮き浮き 運動普及リーダー 養成の講座	身体組成の測定 健康相談	ストレッチ・軽体操 レクゲーム	健康講話	代謝アップ・筋力増強のための 筋力トレーニング		健康エクササイズ	ノルディック ウォーキング教室		
筋力トレーニングの指導法、健康指導演習など	インボディ測定 健康評価	脳トレ、自重トレ、バグー お手玉、モビバンなど	生活習慣病予防 等の健康講話	初回限定 60分体験コース		きんとれ フリーパス	柴田町内 運動施設から オリジナルプログラム		初心者コース 中上級者コース
健康知識や、運動指導のスキル習得の講座を実施し、町で運動指導者として活躍できる人材を養成します。	InBody470を使用し、体の筋肉量や体脂肪量等を測定し、健康相談で体のお悩み解決します。	健康グッズを使ってフットポイントレッスンを行います。遊び感覚で心身ともにリフレッシュしましょう。	生活習慣病予防、筋肉の大切さ、関節痛予防など大学教職員が最新の情報等をお伝えします。	目的や体力に合わせて、筋力トレーニングを指導します。指導は阪神タイガース馬場投手などを指導した名物トレーナーです。		仙台大学自慢のトレーニングセンターを町民に開放します。対象は初回限定60分体験コースを修了した方です。	柴田町内の運動施設のインストラクターによる人気の健康運動プログラムを体験します。		フィンランドで誕生した両手にボールを持って歩くスポーツです。初心者コースでスタートし、中上級者コースにレベルアップします。
参加定員	10人	定員なし	定員なし	定員なし	10人~15人	10人~15人	定員なし	15人~20人	10人~15人
指導スタッフ	1. 仙台大学 教職員 橋本教授、小池教授、 笠原教授、田中新助手 2. 健康運動指導士 松浦里紗	1.健康運動指導士 松浦里紗 2.仙台大学 教職員 田中新助手、 後藤新助手、 忠鉢職員	1.仙台大学 教職員 田中新助手、 後藤新助手、 忠鉢職員 2.心浮き浮き運動 普及リーダー	1.仙台大学 教職員 橋本教授、小池教授、 笠原教授、 田中新助手、 忠鉢職員	1.仙台大学 フィジカルトレーナー(CSCS) 白坂助手、小野助手、馬目助手		1.仙台大学スポーツ 健康科学研究実践機構職員 2.仙台大学 高崎教授	1.セントラルスポーツ(株) (ヒルズ県南総合プール) 佐々木誠 2.Life Fit Sports 佐々木愛実 3.仙台大学教員	1.JNFAマスターインストラクター 佐藤久 2.INWAナショナルトレーナー 星勝久 3.仙台大学 高崎教授

実施日 7/14(日) 9:30~10:00 開講式、2/23(日) 閉校式

日	7月14日(日)	(開講式)	●	●	●	●	●	●	●
2	7月28日(日)		●	●		●	●		●
3	8月11日(日)		●	●		●	●		●
4	9月1日(日)		●	●	●	●	●	●	●
5	9月22日(日)		●	●		●	●		●
6	10月6日(日)		●	●	●	●	●	●	●
7	10月27日(日)	期間中3回実施予定 詳細はお問い合わせください	●	●	●	●	●	●	●
8	11月10日(日)		●	●	●	●	●	●	●
9	11月24日(日)		●	●		●	●		●
10	12月8日(日)		●	●	●	●	●	●	●
11	1月12日(日)		●	●		●	●		●
12	2月9日(日)		●	●	●	●	●	●	●
13	2月23日(日)	(閉校式)	●	●		●	●		●

当日のタイムスケジュール

シンプル有酸素運動&筋力トレーニング、かんたんダンス&バランスコーディネーション、その他健康ヨガ

時間	9:30	準備・受付							
10:00	養成講座	身体組成の測定 健康相談	ストレッチ・軽体操 レクゲーム	健康講話	1グループ	2グループ	きんとれ フリーパス		中上級者コース
11:00					3グループ				
12:00		(休憩)	(休憩)				(休憩)		
13:00		身体組成の測定 健康相談	ストレッチ・軽体操 レクゲーム						
14:00									
終了									

