

# 第33回鶴ヶ島市・東洋大学連携スポーツ講習会

## 運動を継続することの重要性と

## 三日坊主にならないための秘訣とは？

### 【講師】

小河 繫彦氏

東洋大学 生命科学部生体医工学科 教授

京都大学大学院博士課程修了。北テキサス大学助教授を経て、2009年より現職。鶴ヶ島市スポーツ推進審議会委員、南ウエールズ大学（英国）客員教授、産総研（つくば）、ヨーロッパ宇宙機構、ドイツ航空宇宙センター、カン大学（フランス）等の客員研究員。アメリカ心臓協会等で数々の学会賞を受賞。著書に「スポーツ科学でわかる 身体のしくみとトレーニング」など多数。

11.16 Sat  
10:30-12:00

“Exercise is Medicine（エクササイズ イズ メディシン）”すなわち運動は『副作用のない薬』と称されます。しかし、運動が体に良いと分かっているにもかかわらず、運動を続けられない人は多いのではないのでしょうか。本講習会では、運動の効果や運動継続の重要性について概説し、運動を継続するためのコツを考えます。さらに、講習後には実際に運動（ダブルタスク運動など）を行い、そのコツを体験していただきます。

場所：東洋大学 川越キャンパス

1201教室及び体育館

※集合場所は上記教室

定員：30名（先着順）

申込：QRコード・電話・窓口

（10月4日受付開始）

持物：体育館履き・動ける服装

参加無料



詳細



申込み

主催：鶴ヶ島市、鶴ヶ島市教育委員会、東洋大学（生命科学部）

問合せ：鶴ヶ島市 生涯学習スポーツ課 市民スポーツ担当

☎049-271-1111 ✉10800050@city.tsurugashima.lg.jp