



期 間 令和7年 10月28日(火)～12月2日(火) [全5回]

実 施 場 所 九州共立大学 自由ヶ丘会館3階教室
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8 (29ページアクセス参照)

申込・
問合せ先 九州共立大学地域連携推進センター
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8
TEL : 693-3255 FAX : 603-8186

時 間 10:00～12:00

応募締切

10月1日(水)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定 員 30名

受講料 5,000円
(別途傷害保険料有)

受講生への
メッセージ

実施機関：九州共立大学 地域連携推進センター

健康長寿の3要素である栄養・運動・休養について、スポーツ学の知見に基づいた理論と実践を提供させていただきます。

第1回は基礎編として、生活習慣「早寝早起き朝ごはん」の意義を科学的に解説します。第2回は食事をテーマに食事バランス・エネルギー摂取・体格指数(BMI)等を紹介します。第3回・4回は実践を中心に体力測定・各自に適応した運動プログラム作成を予定しています。第5回の最終回は本講座の総括にあたり、国民的スポーツとなったウォーキングの理論と実践、休養学・疲労学を取り上げます。

全5回の講座を受講し、学んでいただいたことを日常生活で実践(習慣化)して健康長寿を目指して下さい。

※最小催行人数5名に満たない場合は中止といたします。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/28 (火)	検証!「早寝早起き朝ごはん」 健康長寿の基礎理論を伝授。健康に効果的とされる生活習慣「早寝早起き朝ごはん」を科学的に解説します。	九州共立大学 スポーツ学部・大学院 教授 山田 明 九州共立大学地域連携推進センター 所長。福教大大学院、九大大学院、米国の大学院にて研究(教育学)。博士。 ライフワークはサービス・ラーニング(社会貢献学習)研究。福岡県社会教育委員会(会長)、福岡県教育振興審議会(副会長)。
2	11/4 (火)	健康長寿のための食事 健康長寿を実現するための望ましい食事は、その人の状態や状況に応じて個別に考える必要があります。今回は、自身に適した食事について考えていきましょう。	九州共立大学 スポーツ学部 講師 清家 空併 専門はスポーツ栄養学や運動生理学。食酢の主成分である酢酸の効果などに着目して研究しています。
3	11/18 (火)	健康長寿に向けた「体力測定会」 健康長寿のために必要な体力について説明します。簡単な体力測定会を用意していますので、どの体力が高く、どの体力が低いのかチェックしましょう。	九州共立大学 スポーツ学部 講師 名頭 蘭 亮太
4	11/25 (火)	運動プログラムの作成方法と実践 体力測定会の結果を踏まえて、一人一人オリジナルの運動プログラムを作成します。そのために、運動プログラムの作成方法と様々な運動種目を紹介します。	アスレティックトレーナー、健康運動指導士。足趾のトレーニング効果などについて研究しています。
5	12/2 (火)	少し動いて、たくさん休みましょう 健康長寿の3要素である栄養・運動・休養について、国民的スポーツとなったウォーキングの理論と実践(運動)、休養学・疲労学(休養)を深堀します。	九州共立大学 スポーツ学部・大学院 教授 山田 明