

令和7年度

日本体育大学前学期公開講座

日 時	講座名・講師	イメージ	会 場	対 象	定 員	受講料	概 要
世田谷: 4/20(日) 健志台: 4/27(日) 10:00~12:00	命にかかわる急な病気の緊急度について知ろう VRで体験する「救急車、必要なのはどんなとき?」 保健医療学部 教授 中澤 真弓		東京・世田谷 横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	各回 50名	無料	急性心筋梗塞、脳卒中を中心に臨場感あるVR教材と座学で救急車を呼ぶべき状況や症状を伝える。
5/10(土)8/30(土) 10:00~11:30	スポーツ救急 VRを使用した救命蘇生講習会 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	30名	1,000円 小学生 500円	本学作成のVR動画で救急現場の様子をリアルに体験。最先端器材で胸骨圧迫とAEDの練習。最新情報を提供。
5/10(土)8/2(土) 10:30~12:00	楽しくチアダンス体験! ソングリーディングクラブ 講師 井上 紗奈江		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生	各回 30名	各回 小学生500円 中学生 1,000円	身体を動かすことの楽しさを実感しながら運動能力を向上させ、チアスピリットを学ぶ講座です。
5/10(土)8/2(土) 12:00~13:30	少林寺拳法を体験してみよう! 少林寺拳法部 監督 勝田 真也		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	各回 35名	各回 小学生500円 中学生 1,000円	自分の身を守って相手を抑える護身術。礼儀・作法と、基本的な突き・蹴りと簡単な柔法(抜き技)を中心に体験。
①5/11(日)②5/24(土) ③6/7(土) 10:00~11:30	速く走るコツを身に付けよう! 小学生の短距離走教室 児童スポーツ教育学部 准教授 鈴木 康介		東京・世田谷 キャンパス	小学生	各回 25名	各回 500円	姿勢やむだのない動きなどを覚える。走ることが苦手な児童にこそ参加してほしい教室です。※一人一回のみ ①③3~6年生、②1・2年生
A:5/13(火)5/27(火) B:6/10(火)6/24(火) 19:00~20:30	豊かな生活に必要な スポーツ心理学4つのヒント 体育学部 准教授 高井 秀明		東京・世田谷 キャンパス	一般 中学生 高校生	各回 30名	各コース 2,000円 (2回分)	スポーツ心理学を日常生活で活用する。 Aコース:セルフマネジメント Bコース:他者との関わり
5/15(木) 5/22(木) 17:30~19:00 6/7(土) 6/14(土) 10:00~11:30	健康太極拳 非常勤講師 劉 志		東京・世田谷 キャンパス	一般	各回 30名	各回 1,000円	ゆったりとした全身運動で、脚力・筋力アップ、自律神経を整え、気血循環の促進、バランス感覚を改善。
5/17(土) 6/14(土) 7/12(土) 10:30~12:00	らくらくエアロビクス 非常勤講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純		東京・世田谷 キャンパス	一般	各回 40名	各回 1,000円	エアロビクスの心地よい全身運動で楽しく動きながら、身体のコリやゆがみを整え、きれいな姿勢を身につける。
有酸素: 5/18(日) 筋トレ: 6/15(日) 14:00~16:00	トレーニングのすゝめ (有酸素運動/筋トレの基礎) 体育学部 教授 菊池 直樹		東京・世田谷 キャンパス	一般	有酸素 20名 筋トレ 30名	各回 1,000円	有酸素は、実践から運動の重要性や方法論を伝える。筋トレは、トレーニング方法について実技を通して伝える。
事前測定: 5/19~5/23 トレーニング: 6/2~7/25 事後測定: 7/28~8/1	筋トレ塾 体育学部 教授 菊池 直樹		東京・世田谷 キャンパス	一般	40名	無料	週2回の定期的な筋力トレーニングをフリーウェイトを用いて行う。 ※事前、事後測定あり 全日程参加できる方
5/24(土) 10:30~12:00	らくらくストレッチ 非常勤講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純		東京・世田谷 キャンパス	一般	40名	1,000円	関節の動きをよくなり、筋肉の緊張をほぐすストレッチの習慣を身につけ、快適に動ける体をつくりましょう!
5/31(土) 10:00~11:30	40歳から始めるサルコペニアとフレイル予防講座 健康寿命を延ばすための運動と生活習慣 体育学部 教授 橋本 典生		東京・世田谷 キャンパス	一般 (40歳以上)	40名	1,000円	予防に関する知識を提供し、自身で取り組める運動方法や生活習慣の改善方法をお伝えします。
5/31(土) 6/7(土) 11:00~12:00	世界トップレベルのハフォーマーが教える ダブルダッチ教室 ダブルダッチ部 監督 中村 圭太 コーチ 清水 蒼太		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	各回 30名	各回 1,000円 小学生 500円	2本のロープを使用するダブルダッチは非常に楽しいスポーツです。ぜひこの機会に体験してみましょう!
6/22(日) 10:00~12:00	膝痛(ひざづ)さようなら体操教室 スポーツキューンセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 駿 柔道整復師		横浜・健志台 キャンパス	一般	30名	1,000円	ひざ痛の改善を目的とした、講義や、自宅でもできるストレッチ、トレーニングなどの体操を行う。
7/5(土) 10:30~11:30 7/21(月) 16:30~17:30	トランポリン教室 体育学部 准教授 山崎 博和 非常勤講師 大嶋 詠人		東京・世田谷 キャンパス	幼児(年中~) 小学生 中学生 高校生	各回 30名	各回 1,000円 幼児・小学生 500円	オリンピック公式器具で、普段味わうことのできない空中感覚や動作を体験しよう。※一人一回のみ、初めての方
8/3(日) 10:00~12:00	ケガ知らずのアスリートになろう! スポーツキューンセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 駿 柔道整復師		横浜・健志台 キャンパス	小学 3~6年生	30名	500円	子どもの運動能力は9~12歳の間に発達。様々な運動で神経系の能力を向上させ、ケガしない身体づくりを学ぶ。
8/4(月)8/5(火)8/6(水) 午前の部 9:00~12:00 午後の部 13:00~16:00	スポーツデータを用いた夏休みの自由研究 ~小学生と中学生を対象としたスポーツデータ分析講座~ 体育学部 助教 松本 剛志 空手アナリスト大徳 結也		東京・世田谷 キャンパス	小学 3~6年生 中学生	各回 20名	各回 1,000円	午前、軽運動で自分の心拍数等を測定し分析。午後、データを用いて考察し文章と図を印刷製本。※一人一回のみ
8/30(土) 13:00~14:30	災害時の対応講習会 災害図上訓練 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	20名	1,000円 小学生 500円	青葉区における街の構造、避難場所、危険箇所等を地図に書き込むワークショップ。街の特性を理解し備える。
8/30(土) 15:00~16:30	災害時の対応講習会 風水害の避難所運営 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜・健志台 キャンパス	一般 小学生 中学生 高校生	20名	1,000円 小学生 500円	風水害時の特徴をふまえて、避難所で起こる様々な出来事をカードゲームで模擬体験。避難所の運営を学びます。
調整中	海の事故防止講習会 海上保安庁第三管区海上保安本部		横浜・健志台 キャンパス	小学生 お上り 保護者	50名	無料	痛ましい事故を未然に防ぎ、安全に楽しく水辺で遊べるよう、海上保安官から座学と実技で学びます。
調整中	フェンシング教室 フェンシング部部長 依田 充代 監督 桐谷 乃宇奈 リオ・東京五輪代表 徳南 聖太		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生	各コース 20名	初級 1,000円 中級 2,000円	初級:初めて体験する初心者レベル ※一人一回のみ、初めての方 中級:実践練習、指導。経験者レベル

このマークがある講座は、後学期にも開催を予定しています
: 東京・世田谷キャンパス : 横浜・健志台キャンパス

公開講座お知らせメール配信登録

講座の詳細や申込受付開始情報のメール
 配信をご希望の方は、こちらのQRコード
 から登録してください。



お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務室 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く