



中澤 翔 講演会

プロフィール

現職 ノースアジア大学経済学部 講師
ノースアジア大学陸上競技部 監督

履歴 北海道大学大学院教育学院博士後期課程単位取得退学。
博士(教育学)。
新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科助手
日本体育大学ハイパフォーマンスセンター助教
日本体育大学体育学部期限付一般研究員
ノースアジア大学経済学部助教を経て現職。

「基礎から学ぼう！シニア世代の健康づくり運動」

開講日時 ▶ 令和8年2月21日(土) 午後1時00分～2時30分(開場 午後12時30分)
会 場 ▶ ノースアジア大学 40周年記念館 3階 講堂

講演内容

健康寿命を延ばすためにも「運動」はとても重要です。WHO身体活動・座位活動ガイドライン2020において、①身体活動は心身の健康に寄与する、②少しの身体活動でも何もしないよりは良い。多い方がより良い、③すべての身体活動に意味がある、④筋力強化は全ての人の健康に役立つ、⑤座りすぎで不健康になる、⑥身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、すべての人が健康効果を得られる、との重要なメッセージが掲げられました。また、厚生労働省は、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023を策定し、ライフステージごとに身体活動・運動に関する推奨事項や参考情報が示されました。

本講演では、運動による健康増進に関するエビデンスとともに、自宅でできる健康づくり運動について紹介します。当日は、講義45分、実技45分を予定していますので、運動できる服装でご参加ください。