

女性のライフステージと「骨盤」への気づき —姿勢矯正と骨盤底筋体操でおこなうセルフマネジメント—

平成 24年 12月 1日(土)

於 奈良女子大学 大学会館2階 大集会室 (受付 12:30~)

第1部 概説 13:00~13:40

奈良女子大学文学部人間科学科 准教授

星野 聡子「加齢に伴う骨盤をとりまく身体的変化」

第2部 ワークショップ 13:50~15:20

健康運動指導士・ホリスティックヘルス研究会代表(本学昭和63年卒業)

辻野 和美「女性のためのトラブル解消体操」



人類にとって骨盤は、身体を支える土台であると同時に、「物腰」という言葉があるように身のこなしを印象づける身体の要です。

女性においては、二次性徴の表れる成長期・思春期から妊娠・出産、加齢、閉経などのライフステージに伴い、骨盤周辺の筋肉や腰や股関節へかかる負荷も様々に変化し、骨盤周辺の身体的トラブルが多く発生します。

本講座では、青年期から高齢期までの女性のライフステージに着目して、腰痛・股関節痛防止のための姿勢矯正や、冷え・血行不良予防、けが回避のための柔軟性の回復を狙います。また、平均寿命が延びる昨今、骨盤底筋群の筋収縮力低下が注目されています。この骨盤底の筋力低下対策にも焦点をあて、基本の体操からより積極的な応用編トレーニングまで、わかりやすく紹介します。

それぞれのライフステージで基盤となる大切な身体。身体的トラブルを軽減し、心身ともにこなしうる充実した生活を送るためにも、今の自分に必要なセルフマネジメントをスタートさせてみませんか。

この講座は対象を女性限定とさせていただきます。 軽い運動のできる服装でご来場ください。

当日参加も可能ですが、準備の都合上、事前に参加人数をご連絡いただけますようお願いいたします。

主催 奈良女子大学文学部人間科学科スポーツ科学

連絡・問い合わせ先 奈良女子大学文学部人間科学科 星野聡子 (satoko@cc.nara-wu.ac.jp ファックス0742-20-3350)

会場：大学会館2階 大集会室



当日は土曜日のため、正門からお入りください。
大学会館1階の食堂は通常営業日です。