

## 立命館宇治土曜市民講座

## 「中高年の貯筋を考える」



講師

岡本 直輝氏

立命館大学スポーツ健康科学部教授

コーチング論を専門とし、競技スポーツの適切な指導法や安全管理について講演などを行っている。

体育会アメリカンフットボール部の指導やJリーグサンガカレッジの立ち上げを経験。

第79回国民体育大会(2024年滋賀県開催)競技専門委員会委員長、草津市スポーツ審議会委員長などを務める。

加齢に伴って、必ず関節の痛みが生じるもの。「この痛みと付き合いながら、運動を継続しよう」と考えれば、昨日よりも痛みが和らでいることに嬉しくなります。でも無理は禁物。そこで本講座は、少し体力が戻ってきたのかな～という「貯筋」の考え方、そして実践方法について紹介します。

日時：9月15日(土) 14時～15時30分

場所：立命館宇治中学校・高等学校

A棟1階 多目的室

- ◆講座終了後、希望される方にはキャンパス見学も行います。
- ◆本校には駐車場のスペースがなく、また近隣への駐車はできませんので、お越しの際には公共交通機関を御利用ください。