



第15回日本体操学会体操研究集会

脳の働きと体操



2020年 3月 8日(日) 10:30~14:30 (受付10:00~)

【1部 講演】10:30~11:50

『認知機能を高める軽運動～音楽に合わせた体操の可能性』

講師:諏訪部 和也(筑波大学体育系ヒューマンハイパフォーマンス先端研究センター)

うつ病や認知症が急増する現代社会において、「脳の活性化」を謳った運動プログラムが溢れています。どんな運動が最も効果的なのかはよくわかっていません。本講演では、最新の神経科学研究から得られた知見と、これを踏まえて開発した音楽に合わせた楽しい体操「スローエアロビック」をご紹介します。



【2部 実技研修】12:00~12:30

『脳トレ体操 アラカルト』

講師:小嶋 信之(日本体育大学非常勤講師)

超少子高齢化社会に突入し、様々な課題が浮き上がってくる昨今。中高齢者の健康や認知機能に関する健康課題もその1つです。からだを使って、楽しみながら実施することができる「頭の体操」を体験してみませんか。

<昼休み企画> 12:30~13:30

今年の9月に開催された新潟での第19回学会大会において、キッズ分科会の中で取り上げられた体操遊具やささまざまな体操器具を体験していただけるコーナーを設けます。



【3部 学校体育分科会】13:30~14:30

『バルシューレ・プログラム』

講師:杉本拓哉(株式会社アスリートプランニング)

Ballschule (バルシューレ) とは、ドイツで生まれたボール遊び教室のことです。子供たちが楽しくかかわりながらも、基礎運動能力・自発性・社会性を身につけられる教育研究を背景に持ったボール運動のプログラムをご紹介します。

会場: 筑波大学中央体育館 体操場

<https://opop.tsukuba.ac.jp/activities/facilities/>
〒305-0006 茨城県つくば市天王台 1-1-1

対象: 日本体操学会会員、学校関係者、学生、運動指導者

参加費: 日本体操学会会員 500円
学会員以外 1000円(資料代他)

持ち物: 軽い運動ができる服装、飲み物、タオル

申込方法: 日本体操学会ホームページ(<https://taisou.jp>)よりお申し込みください。

問合せ先: 学会ホームページの[お問い合わせフォーム](#)からお問合せください



→つくばエクスプレス「つくば駅」下車
→つくば駅より バス(駅前バスのりば6番 大学中央行き)8分
→筑波大学西(または天久保池)停留所下車 徒歩5分

