

# ウォーキングを 科学する



★ 講座日程 ★ 火曜日 14:00～15:30 (全5回)

## ～理論と体感で“歩く”をアップデート！ 明日の健康、あなた的一步から！！～

座学・実技を通して、ウォーキングにおけるスポーツ医科学的な重要ポイントをわかりやすく解説し、ウォーキングに関する知識の習得や安全で効果的なウォーキングを身に付けることを目指します。最終回は野外でウォーキングの実践をします。“歩くこと”を改めて知る・学ぶ・体験する機会にしましょう。

回	月/日	学習内容	講師名
1	9 / 29	【座学】「歩く」歩行速度を知る -サルコペニア・フレイル- 【実技】ウォーキング前後のストレッチ・歩行速度を測定してみる	聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座 研究技術員  寺脇 史子 氏 (健康運動指導士)
2	10 / 13	【座学】「歩く」筋肉 【実技】ウォーキングに必要な脚づくり (下肢の筋力トレーニング)	
3	10 / 27	【座学】「歩く」足と靴 【実技】“正しい”ウォーキングフォーム	
4	11 / 10	【座学】「歩く」とウォーキング 【実技】自分にあつたウォーキングのペースを知る	
5	11 / 24	【実技】野外ウォーキング (中原平和公園) -フォームやペースを意識しながら野外ウォーキングを楽しむ- 【座学】「歩く」ツール	

★動きやすい服装、靴でご参加ください。  
 ・各回:講義 30～40 分、実習 50～60 分  
 ★会 場 川崎市生涯学習プラザ  
 (武蔵小杉駅より 徒歩約 13 分 ※裏面に地図あり)  
 ★最終回(11/24)は平和公園集合:  
 約 50 分程度の実習後、生涯学習プラザに戻つて 30 分程度のまとめの講義。  
 (雨天時は室内で別内容を実施)

・受講料 5,500円  
 (資料代等は、まとめて実費徴収いたします。)  
 ・定 員 40 名  
 ・主 催 (公財)川崎市生涯学習財団  
 ※認定 NPO 法人かわさき市民アカデミーと協働で企画運営しています。

※問合せ先・申込方法は裏面をご覧ください。

# かわさき市民アカデミー 地域協働講座（2026年度 後期）

【受講申込書】

申込日 月 日

	NO.	講座名	テーマ名				受講形式
地域協働講座	A	健康	ウォーキングを科学する				各会場
フリガナ			生 年	西 暦			年
氏 名			受講生番号 (わかる方)	W			
住 所	〒 -						
電話番号			FAX 番号				
E-mail アドレス							

【申込方法】 いずれかの方法でお申し込みください。

申込受付: 7月7日(火)13時～

◎ ホームページ アカデミーネットメンバーの登録が必要になります。

申込受付: 7月1日(水)～

◎ F A X 送信先 044-722-5761 (受講申込書に記入し、送信してください)

◎ 郵 送 受講申込書に記入し、下記申込先あてにご郵送ください。

◎ 来 館 川崎市生涯学習プラザ 3階 かわさき市民アカデミー事務局にて受付



【申込締め切り】 8月18日(火)まで【定員を超えた場合は抽選】

(定員に満たない場合は先着順で追加募集します)

受講手続き、受講料の払い込みについては、9月初旬に文書でお知らせします。

かわさき市民アカデミー  
ホームページへリンク↑

◎個人情報の取り扱いについて

収集した個人情報を講座運営に係る連絡やパンフレット等の送付のために使用させていただく場合があります。その際、「NPO法人かわさき市民アカデミー個人情報保護方針」に基づき、個人情報の漏洩、流出、不正利用がないよう、必要かつ適切な管理を行います。

## ●申込・問合せ先

認定 NPO 法人かわさき市民アカデミー

〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41

川崎市生涯学習プラザ 3階

TEL: 044-733-5590 (平日 9:00~16:00)

FAX: 044-722-5761

ホームページ

<https://kawasaki-c-academy.jp/>

