

歩き方を整えるウォーキング教室

歩行姿勢測定



- ・歩行姿勢測定によって姿勢、手脚の動かし方を数値化し、歩き方のクセを見つけましょう。
- ・歩行姿勢測定を継続することで自分に合った歩き方が身につくことを目指します。
- ・ストレッチや栄養、足や膝の手入りを学んでいただきます。
- ・教室の前後で姿勢の変化、日常のウォーキング習慣（歩数等の記録）やアンケートによる満足度を確認いたします。

会場：大和興産安佐北区スポーツセンター会議室

1回目	6月9日(金) 10:00~11:00	オリエンテーション アンケート記入 歩行姿勢測定 歩行姿勢測定結果の解説
2回目	6月16日(金) 10:00~11:00	歩行姿勢測定 正しいストレッチの方法とその効果
3回目	6月30日(金) 10:00~11:00	歩行姿勢測定 健康のための栄養、ワンポイント
4回目	7月14日(金) 10:00~11:00	歩行姿勢測定 自分に合った歩き方のまとめ アンケート記入
5回目	8月18日(金) 10:00~11:00	おさらい会 続けられていますか、自分に合った歩き方 アンケート記入

参加条件

- ①これからウォーキング習慣を始めようと考えている方②40歳以上の女性の方（男性も参加可能）
③すべての教程に参加できる方、④日頃の歩数を記録できる方⑤5医師から運動が禁止されなかった方

参加者から得られたデータは、放送大学で卒業研究目的のために使用されます。個人が特定することはなく、個人情報厳密に守られます。教程途中での参加中止及びデータ使用の撤回が可能です。

本研究は広島大学倫理委員会審査により実施許可を得て行われます。

担当者：天方さゆみ 放送大学心理と教育コース学籍番号922-450614-3、健康運動指導士、
広島大学人間社会科学研究補助職員 E-mail：sayumia@Hiroshima-u.ac.jp

申込：5月1日（月）～電話もしくは施設窓口で（先着15名）
大和興産安佐北区スポーツセンター 担当：波平（☎843-4999）

----- 切り取り線 -----

名前（ふりがな）	性別 男・女
生年月日	年 月 日生（ 歳）
住所	〒 -
電話番号	