

NHKためしてガッテン！「スロージョギング」「スローステップ」「超らくジョギング」でおなじみ

第6回 田中宏暁教授の「スロージョギング入門(講義&実技)」 これからはじめる4都(10月大阪、11月神戸、12月奈良、3月京都)



マラソン完走セミナー
高齢者、まったくの運動未経験者大歓迎！(対象は初心者、初級者)
だれでも必ず完走できます、させます！ゴールの感動が待っています！

TAO 東洋医学研究会・日本臨床口腔外科医会・TAO 陸上部 主催
日本歯科東洋医学会 関西支部会 後援

今、医療界では日常生活で持続的に軽運動を行うことにより、これまで予想しなかったさまざまな効果効能があることが解り、積極的に応用し始めました。血糖、血圧、コレステロール改善をはじめ、その効果は遺伝子レベルで解明されつつあります。軽運動

を続ける人はガンにかかりにくい、残存歯数が多い、認知症になる確率が低くなる、ストレスやうつを抑えられ、学業成績が上がるなどのデータも報告されています。これまで運動とは歯をくいしばって、息を切らしながら、頭を真っ白にして行うモノとの認識が強かったのですが、最近の研究で、しゃべりながらニコニコペースの有酸素運動(スロージョギング)が、乳酸を貯めず、活性酸素も作らず、上記のような効果があることが解ってきました。またこの方法を続けると、肉体的に若返り、スタミナもアップすることが解りました。この理論と実際の運動方法を身につければ、ストレス→運動不足→肥満→生活習慣病→寿命が短い悪循環を断ち切ることができ、健康で長生き、仕事もバリバリでき、認知症ともおさらばの、明るい未来が待っています。



マラソン完走が本来の目的ではありませんが、1日30分間スロージョギングすると、これまで運動をまったく行っていなかった人でも、速ければ3ヶ月、遅くとも6ヶ月で簡単にウエイトコントロールでき、健康な身体になり、スタミナアップし、フルマラソン完走可能な心肺能力がつきます。

さあ、あなたも参加して新しい健康管理方法、ウエイトコントロール法を身につけ、フルマラソンに挑戦しましょう！

プログラム

- 9:00 ~ 9:15 オリエンテーション (プラザ 14)
- 9:15 ~ 11:00 講義：最新スポーツ生理学講座、スロージョギングの健康作りとは有酸素運動の重要性とウエイトコントロールなど (プラザ 14)
- 11:00 ~ 13:00 実技：スロージョギングの運動指導 (大阪城公園)
- 13:00 ~ 14:00 温泉タイム：大阪歯科大学 1F ウェルネスホール (露天風呂、温水プール)
- 14:00 ~ 16:00 田中先生を囲んで懇親会&質疑応答：プラザ 14 (ボリュームたっぷりビュッフェスタイルの食事とビール飲み放題)



講師：田中宏暁(福岡大学スポーツ科学部教授 ランニング学会常任理事)
アシスタント(ランニング学会認定指導員)：英保武志、久保茂正、竹中博、穂積純典、棕梨兼彰

日時：5月15日 日曜日 9:00 ~ 16:00

場所：大阪歯科大学附属病院(天満橋) 14Fプラザフォーティーン、大阪城公園

参加費：3000円 懇親会費：4000円(毎年、ほとんどの方が参加されます田中先生と撮影、サイン会)

定員：70名 内容に興味ある方はどなたでも参加できます。

準備の都合上、参加者全員の事前登録が必要です 貴重品は個人で管理してください
ジョギングできるシューズ、服装で参加してください 入浴する人は入泉料¥1,000 別途必要(タオル付き)

申し込み

TAO東洋医学研究会事務局 <http://www.tao-toyo.jp/>
福島県南会津郡田島町針生屋滝山 1728-14 クラハシ医療システム内
TEL0241-65-1251 FAX0241-65-1252 E-mail:s-kura@kg7.so-net.ne.jp
参加者全員の申し込みを上記事務局まで郵送またはファックスして下さい。

振込先 三井住友銀行 横浜駅前支店 普通 2654215 口座名 TAO東洋医学研究会

| 氏名 | E-mail | TEL |
|-----|---------|------|
| 住所〒 | 職種(勤務先) | 生年月日 |