



運動実践型

ヘルス・イノベーション・ラボ

ウォーキング編

スマートフォンで健康管理

ご自身のスマートフォンに無料アプリをインストールして受講いただきます

「歩く」という行動は、地面からの反力を移動したい方向への推進力とすることで可能となります。普段、何気なく行っている「歩く」ことをエクササイズとして行うことで、心肺機能や下肢筋力を高めることができます。また、脂質代謝（脂肪燃焼）を促進させる効果もあるため、体脂肪量の減少や生活習慣病の抑制にも繋がります。本講座では、脂質代謝（脂肪燃焼）向上を目的とした運動強度ゾーンでのウォーキングエクササイズを参加者全員で行いながら、本学の測定機器をお使いいただき、ご自身にあった運動習慣を分析いただきます。

※本講座は体育館で行いますので天候の心配はありません。

2023
5/10^{Wed} - 6/28^{Wed}
14:00-15:10
毎週水曜日 全8回

プログラムの効果検証のため、アンケートへの回答と心拍計測を実施させていただきますことご了承ください。

使用する測定機器

1. Polar Verity Sense(光学式心拍センサー)
※お持ちのスマートフォンにPolarBeat7™&7イットズ(無料アプリ)をインストールしてください。
※スマートフォンがない場合は、腕時計型の心拍センサーをお貸しします。(お貸しできる心拍センサーの台数には限りがあります)
2. InBody 470(体組成計)
※お持ちのスマートフォンにInBody(無料アプリ)をインストールしてください。
※スマートフォンがない場合でも毎回、測定結果がプリントアウトされますのでご安心ください。

かわばた はるか

講師：川端 悠

大阪公立大学
国際基幹教育機構 准教授
スポーツプログラム開発センター長



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、本講座は変更・中止となる可能性があります。

申込方法

※受講の可否は締切後 4/28(金)までに通知します。届かない場合は必ずお問合せください。

1. 公大Webサイト「申込フォーム」



- #### 2. 「往復ハガキ」往信用文面に
- ①氏名(フリガナ) ②年齢 ③郵便番号・住所
 - ④電話番号 ⑤お持ちのスマートフォンへの上記無料アプリのインストールが「可」か「不可」か
 - ⑥このチラシの入手先 をご記入の上、下記宛先へお申込みください。

※返信用ハガキは両面とも白紙でお送りください。

〒599-8531 堺市中区学園町1番1号
大阪公立大学 C5棟 社会連携課
「ヘルス・イノベーション・ラボ」係

大阪公立大学 公開講座

定員 **40名** ※申込者多数の場合は抽選

受講料 **6,000円** (全8回分)

締切 **4月19日(水) 必着**

対象 医師から運動制限の指示を受けていない方

問合せ先 大阪公立大学 社会連携課 TEL:072-254-9942
FAX:072-254-6271

会場

大阪公立大学
中百舌鳥キャンパス体育館2階

- ・南海高野線「白鷺駅」下車 南西へ約500m
- ・南海高野線「中百舌鳥駅」下車 南東へ約1000m
- ・Osaka Metro御堂筋線「なかもず駅(5号出口)」から南東へ約1000m
- ・南海高野線「中百舌鳥駅」・Osaka Metro御堂筋線「なかもず駅」から南海バス(北野田駅前行)で約5分、「府立大学前」下車
- ・JR阪和線・南海高野線「三国ヶ丘駅」から南海バスで約14分、「府立大学前」下車

