

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

「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ないながら、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。

※本講座は全回体育館で行いますので天候の心配はありません。



体組成計で体の成分を計測します

講義中はご自身でスマートフォンを操作します

かわばた はるか
講師：川端 悠

大阪公立大学
スポーツプログラム開発センター長
国際基幹教育機構 准教授



詳細は裏面をご覧ください ▶▶

2024年

5月8日 水 ~ 6月26日 水

毎週水曜日・全8回

14:00-15:10

会場

大阪公立大学（堺市中区学園町1-1）

中百舌鳥キャンパス 体育館2階

■ 対象：医師から運動制限の指示を受けていない方・スマートフォンをお持ちの方

■ 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）

■ 申込方法：本学Webサイトまたは右記二次元コード「申込フォーム」からお申し込みください。

※受講の可否は4/26(金)までに通知します。届かない場合は必ずお問い合わせください。

■ 問合せ先：大阪公立大学 社会連携課 Tel 06-7656-5112 Fax 06-7656-5203

申込締切：4/17（水）

大阪公立大学
生涯学習・公開講座Webサイト ▶

大阪公立大学 公開講座

検索

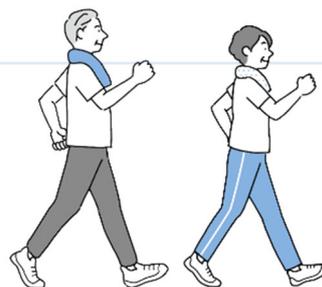
申込フォーム ▶



講義内容

第1回 5月8日(水) 体組成計測と心拍センサーの活用方法のレクチャー
ウォーキングエクササイズ

第2回 5月15日(水)
第8回 6月26日(水)
ストレッチング&体組成計測
ウォーキングエクササイズ
※体組成計測は隔週で行います。



※ 感染症の流行や自然災害等の影響により、日程・開催方法・講座内容が変更となる場合があります。

- ・プログラムの効果検証のため、アンケートと心拍・体重および体成分の計測を実施いたします。
- ・事前にお持ちのスマートフォンに2つのアプリ（無料）をインストールし、アカウント登録をしていただく必要があります。



アプリはApp Store (iPhoneの場合) または Google Play (Androidの場合) から検索してインストールすることができます。

講義で使用する測定機器

1. Polar Verity Sense :

アームバンドで装着できる軽量でコンパクトな光学式心拍センサーです。スマートフォンに接続し、リアルタイムで心拍数をモニタリングします。

- * 対応アプリ：iPhoneの場合「Polar Beatラン&フィットネス」
Androidの場合「Polar Beat」

2. InBody470 :

部位別の体脂肪量・筋肉量のほか、水分量・ミネラル量・タンパク質量や基礎代謝などを測定し、体成分のバランスを評価します。

- * 対応アプリ：「InBody」 (iPhone・Android共通)

中百舌鳥キャンパスへのアクセス

- 南海高野線「白鷺駅」下車、南西へ約500m、徒歩約7分
- 南海高野線「中百舌鳥駅」下車、南東へ約1000m、徒歩約13分
- Osaka Metro御堂筋線「なかもず駅 (5号出口)」から南東へ約1,000m、徒歩約13分
- 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
- 南海本線「堺駅」から南海バス（北野田駅前行）で約24分
- JR阪和線・南海高野線「三国ヶ丘駅」から南海バス（北野田駅前行）で約14分、「府立大学前」下車

アクセスマップ

