



学校法人松本学園

松本大学

PRESS RELEASE

[発信] 松本大学入試広報室

〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1

TEL0263-48-7201 FAX0263-48-7291

<http://www.matsumoto-u.ac.jp>

2022年10月19日

報道関係各位

新村地区健康づくり推進員対象「松本大学運動講座」のご案内

紅葉の候、貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっており、厚く御礼申し上げます。

下記日程にて、新村地区の健康づくり推進員の方を対象に「松本大学運動講座」を全2回コースで開催いたします。松本大学のトレーニング施設・設備を使い、体力向上運動や血管年齢の測定などを実施する運動講座となります。

つきましては、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、地域の皆様に広くご紹介いただくとともに、取材報道をよろしくお願いいたします。

記

【日時】

第1回 令和4年10月20日(木) 18:30~20:00

第2回 令和4年11月10日(木) 18:30~20:00

【場所】 松本大学6号館2階トレーニング室

【講師】 人間健康学部 スポーツ健康学科 准教授 山本 薫 (健康運動指導士)

【内容】

(1) トレーニングマシンを使った筋力トレーニング

例：筋トレマシンを使って無理のない範囲で2~10kgの重りを上げ下げする

腹筋や胸、上腕、太ももの前や後ろ、お尻等の筋肉に20kg程度までの無理のない範囲で負荷をかける

10分程度自転車を漕ぐ等の運動(有酸素運動)

松本大学の学生が付いて、トレーニングのサポートをします。

(2) 血管年齢の測定(ベッドに寝て両腕、両足首にカフを巻き、血圧と脈波を測定します)

(※内容は変更の可能性があります)

■本件に関するお問合せ先

松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科 山本 薫

e-mail:kaoru.yamamoto@t.matsu.ac.jp TEL:0263-48-7200 (代表)