

令和5年度 市民大学ふじみ野 文京学院大学特別公開講座



ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

9月7日(木) 10:00～11:30

「子ども期の運動習慣が成人期以降の健康に与える影響」

青木 通 准教授 (人間学部 人間福祉学科)

9月8日(金) 10:00～11:30

「こどもの成長痛とその対処方法」

福井 勉 学長・教授 (保健医療技術学部 理学療法学科)



前年度の受講風景

- 受講資格：市内に在住、在勤又は在学する18歳以上の方 ○ 保育あり
 - 受講料：無料 ○ 会場：文京学院大学 C202教室 ○ 定員：先着順 50名
 - 申込方法：① 市民大学のホームページから申込 <https://f-mirai.org>
② 受講申込書（裏面）を市民大学へファックス又は持参
 - 申込締切り：8月31日(木)
 - 主催：ふじみ野市 ○ 協力：文京学院大学
 - 連絡先：市民大学ふじみ野事務局 (運営：特定非営利活動法人ふじみ野みらい)
- 電話・FAX 049-257-5533



〒356-0058 ふじみ野市大井中央 2-2-1 大井総合福祉センター 3階

(9:00～17:00 水・日・祝日は休み)

市民大学ふじみ野 令和5年度 文京学院大学特別公開講座

講師からひとこと

「子ども期の運動習慣が成人期以降の健康に与える影響」

青木 通准教授（人間学部 人間福祉学科）



大学院を修了してはじめての仕事が幼稚園での体操のお兄さんでした。本来の専門領域はスポーツ経営学・スポーツ教育学ですが、これまで幼児の体力測定や大学生の体力測定、オリジナルバッテリーテストの開発など得られたデータを日常生活のなかで活用できる方法を研究課題としています。また、人間福祉学科に所属していることから高齢者や障がい者のからだづくりについても研究対象として取り組み始めています。

今回は、子どもの頃の運動習慣が成人期以降の健康にどのような影響を与えているのか、子どもの時期にはどのような運動・スポーツが望ましいのか、さまざまなデータを紹介しながらみなさんと一緒に考え、子ども期の運動習慣形成の一助としていただければ幸いです。

「こどもの成長痛とその対処方法」

福井 勉学長・教授（保健医療技術学部 理学療法学科）



こどもが運動をすることで関節周囲に痛みを発症することがあります。足や膝などがその代表ですが、それらの痛みは運動をしなければ生じないことが多いことはわかっていても、運動をしたいこどもにとっては一大事です。痛みが生じている関節の隣にある関節の使い方に変化することが多いのが特徴です。

つまり運動する際の1か所にかかる負担を、仕方を変えることで痛みが軽減することがよくあります。これらの成長に伴う痛みの特徴とともに、どのように対処したらよいかという具体的方法についても述べさせていただきます。

ご家庭で中学生くらいまでのお子様やお孫様がいらっしゃる方のご参考になれば幸いです。

受講申込書（FAX.持参専用）

令和5年度文京学院大学特別公開講座	申込日：令和5（2023）年	月	日
フリガナ	受講希望日に○	保育希望は○、記入	
氏名	7日・8日・両日	有	
住所 ふじみ野市	家庭教育学級の方は学校名	男児・女児	
（〒356-）		（ ）才	
連絡可能な電話番号	受信可能なメールアドレス		
	@		