

2017年度 教職員向け運動プログラム スケジュール

	日にち	新体育館 トレーニングルーム	第5体育館	ねらい
1	9月12日 (火)		HeForSheリフレッシュヨガ (男女共同参画センター共催)	呼吸に合わせて身体をほぐし、気分転換をしましょう
2	9月15日 (金)	HeForSheリフレッシュヨガ (男女共同参画センター共催)		
3 ※	9月29日 (金) ※		HeForSheヨガワークアウト (男女共同参画センター共催) ※17:30~18:40	しっかり動いてしっかり休み、さわやかな明日につなげましょう
4 ※	10月13日 (金) ※	学内ウオーキング (豊田講堂前に集合) ※17:30~18:15		正しい歩き方を楽しく学びましょう
5	10月24日 (火)		スロトレ&ストレッチ	体重を利用した筋トレとストレッチ、ゆっくり行って効果を高めましょう
6	11月1日 (水)	スロトレ&ストレッチ		
7	11月14日 (火)		バランスボール トレーニング	弾んだり転がったりしながらバランス力や筋力を鍛えましょう
8	11月30日 (木)	バランスボール トレーニング		
9	12月5日 (火)		ベーシックエアロ	簡単なエアロビクスのステップで身体を温めましょう
10	12月21日 (木)	ベーシックエアロ		
11	1月16日 (火)		体幹トレーニング	姿勢の改善やスムーズな動作の獲得を目指しましょう
12	1月30日 (火)	体幹トレーニング		

【時間】 12:15~12:45 (※印がついている回は夕方開催)

【参加費】 すべて無料

【参加予約方法】 **9月1日から予約を受け付けます**

ヨガの予約: <https://goo.gl/forms/OX7e1y2ziDA5Zz352>

ヨガ以外の予約: <https://goo.gl/forms/hBPAvUF5EoZGRmh92>

※各回20名 (先着) です

【服装】 動きやすい服装に着替えてご参加ください。

体育館の更衣室とロッカー (100円返却式) をご利用いただけます。

運動習慣や各種目のご経験の有無に関係なくご参加いただけます。ご登録前に必ず次ページの健康チェックリストをご確認ください。

※スポーツ活動中や会場への往復途上のケガ・事故への補償が可能な保険に入られていない場合は、スポーツ安全保険 (http://www.sportsanzen.org/hoken/kubun/kubun_t.html) への加入をお勧めします。

※プログラム内容に関するお問い合わせ先: program.sports@htc.nagoya-u.ac.jp

予約に関するお問い合わせ先: yoyaku.sports@htc.nagoya-u.ac.jp

身体活動のリスクに関するスクリーニングシート

チェック項目		回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり，胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり，脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり，意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
7	運動をすると，足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は，身体活動によるメリットよりも身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります。運動プログラムへの参加登録を行う前に，医師に相談してください。

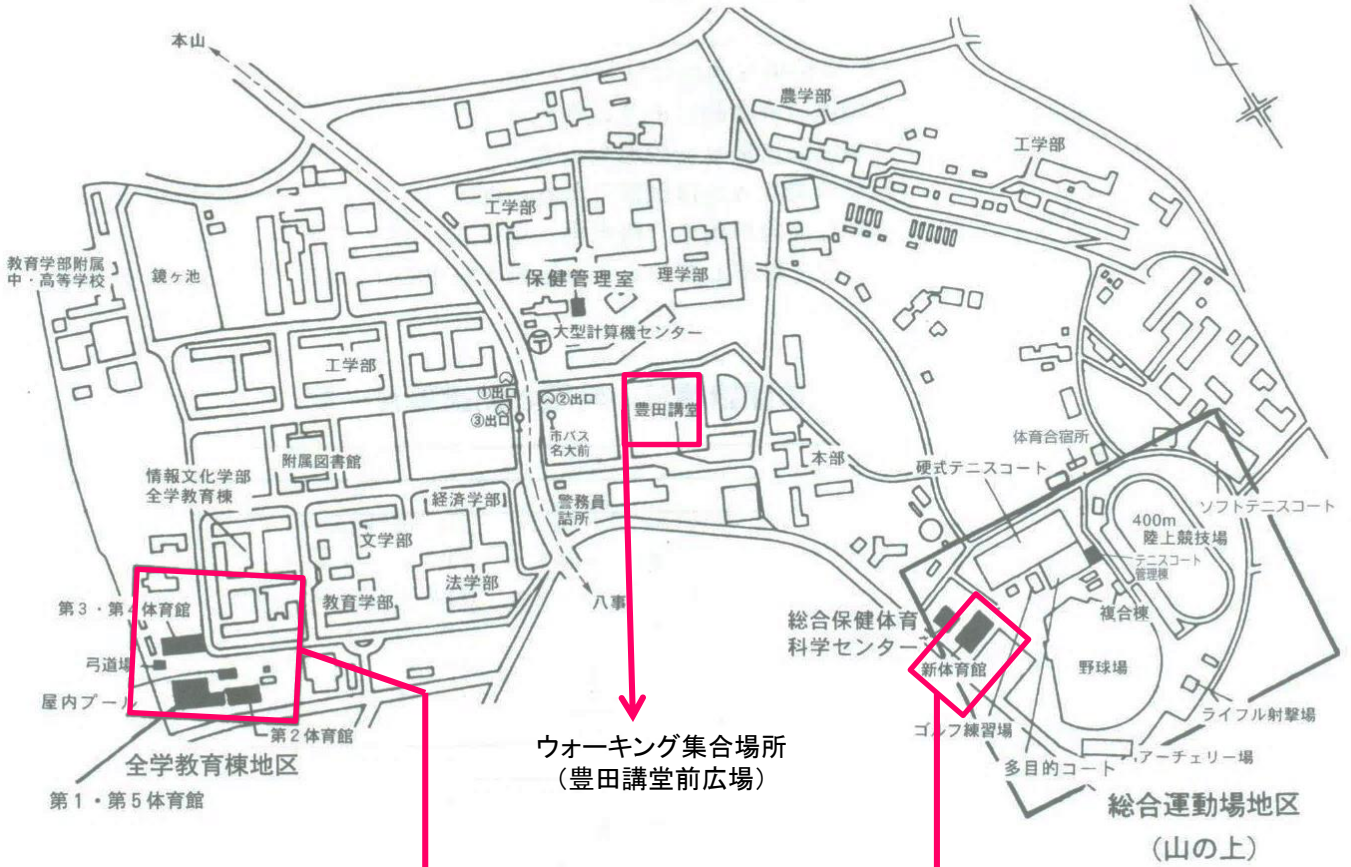
すべて「いいえ」であった場合は運動プログラムに参加登録できます。当日の体調チェックを行った上で，会場までお越しください（下表参照）

運動プログラム当日の体調セルフチェックリスト (ひとつでも「はい」があったら，当日の運動は中止しましょう)

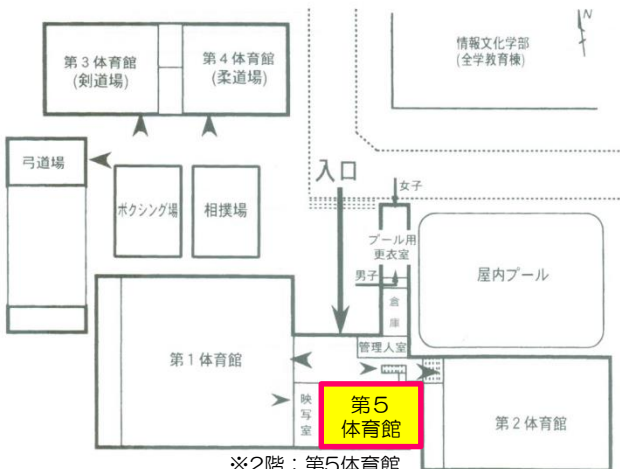
チェック項目	回答		チェック項目	回答	回答
1 足腰の痛みが強い	はい	いいえ	8 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
2 熱がある	はい	いいえ	9 食欲がない	はい	いいえ
3 身体がだるい	はい	いいえ	10 二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
4 吐き気がある，気分が悪い	はい	いいえ	11 下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい	いいえ	12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
6 耳鳴りがする	はい	いいえ	13 咳や痰が出て，風邪気味である	はい	いいえ
7 過労気味で体調が悪い	はい	いいえ	14 胸が痛い	はい	いいえ

運動プログラムの実施場所

運動施設配置図



全学教育棟地区の体育館



※2階：第5体育館
1階：更衣室

総合運動場地区 (山の上) の新体育館 1階

