

<2023年度> 世田谷6大学が共催する生涯学習講座**ビジネスパーソン向け：無料オンデマンド「ビジネスキャリアデザイン講座Ⅲ」
ウェルネス系講座配信中！****オンラインで身体づくりを学ぼう！短時間でムリなくカラダをアップデート！**

成城大学（東京都世田谷区 学長：杉本 義行）は、2021年度の開講後、毎年ご好評をいただいております「ビジネスキャリアデザイン講座」を、今年度も開講いたします。本講座は、世田谷区内の6大学と世田谷区が協働・連携して行う「世田谷プラットフォーム事業」の一つとして、ビジネスパーソンを中心に、社会人や学生を対象としたリカレント教育や学び直し、新たな知識やスキル習得の機会を提供・醸成することを目的に開講しています。2023年10月末より無料視聴可能な2023年度「ビジネスキャリアデザイン講座Ⅲ」は、実践動画を見ながら、身体の健康習慣を身につけられるウェルネス系講座となります。

◆2023年度ビジネスキャリアデザイン講座Ⅲ 概要◆

視聴期間：2023年10月末～2024年3月31日（日）

※スケジュール等の詳細は下記の講座詳細サイトよりご確認ください。

講座申込サイト：<https://ssl.smart-academy.net/seijo>

講座内容：今年度は、実践動画を見ながら、身体の健康習慣を身につけられる内容です！

「自宅でできる簡単ヨガ」 國寶真美（成城大学）

「フレイルって何？」 永吉英記（国士舘大学）

「なりたい身体を獲得するためのセルフコンディショニング」 曾根良太（東京農業大学）

「自分でできる生活習慣の変え方！」 星玲奈（昭和女子大学）

「簡単 Exercise で、しなやかな身体を目指す」 白川哉子（昭和女子大学）

* 今後も新講座を追加予定です

申込方法：トップページ画面中段の「講座を探す」→「フリーワード」に「世田谷」と入力→「検索」ボタンをクリック
タイトル名後ろに「世田谷プラットフォーム事業」と記載のある「受講料0円」の講座が対象科目です。
1講座より受講可能です。

※「ビジネスキャリアデザイン講座Ⅰ」「ビジネスキャリアデザイン講座Ⅱ」もご視聴いただけます。

受講方法：全講座オンデマンド配信

受講費用：無料

お問合せ：「成城 学びの森」事務局

〒157-8511 東京都世田谷区成城 6-1-20 Tel.03-3482-9031 Fax.03-3482-9467

Email. manabi@seijo.ac.jp

月曜日～金曜日 9:00～16:00 土曜日 9:00～12:30

■「世田谷プラットフォーム」について

東京都世田谷区内に所在する6つの大学（国士舘大学・駒澤大学・昭和女子大学・成城大学・東京都市大学・東京農業大学）が2001年（平成13年）12月から締結している相互協力協定です。世田谷区に集積して所在する利点を活かし、教育・研究の交流による相互啓発と地域社会へ貢献することを目指しています。

※詳細は世田谷プラットフォーム協定大学 情報サイトをご覧ください。 <https://setagaya-univ.jp/activity/1482/>

成城大学は、自宅にいながら好きな時間にパソコン・タブレット・スマートフォンにて視聴可能な無料講座の配信を通じて、学生、社会人が「学び直し」できる場として、今後も安心して学べる機会を提供してまいります。



【講座一覧】 全講座オンデマンド配信 (※全て無料)**■自宅でできる簡単ヨガ～自分の身体と向き合おう～ (全1回 47分)**

講師：國寶真美 (コクホウマミ) 成城大学 社会イノベーション 学部

内容：ヨガでは、様々なポーズを取ることで柔軟性や体幹が鍛えられるとともに、呼吸を整え瞑想をすることで精神面でもリラックス効果やリフレッシュ効果が期待できます。本講義ではヨガの歴史や目的、効果を説明した後、実践編として自宅でできる簡単なヨガのポーズを紹介します。ヨガを通じて自分の身体と向き合う時間を作ってみましょう。

■フレイルって何？フレイルチェックとトレーニング方法 (全1回 40分)

講師：永吉英記 (ナガヨシヒデキ) 国士舘大学体育学部

内容：要介護につながる「フレイル」って何？フレイル度をチェックしてみましょう！フレイルチェックによって自分の要介護につながるリスクがわかります。フレイルにつながるリスクを知って、どのようなトレーニングや取組が必要かを学びます。

■なりたい身体を獲得するためのセルフコンディショニング (全1回 66分)

講師：曾根 良太 (ソネ リョウタ) 東京農業大学国際食料情報学部

内容：人生100年時代。長い人生を幸せに生き続けるためには、「健康寿命」を伸ばすということは重要な課題・目標となります。人間(ヒト)は、生物の中で唯一なりたい身体を獲得するために、自分の体型を意識的にコントロールすることができます。本講義を通して、体型をコントロール(維持・減量・増量)していくための基礎的な知識の習得を目指します。

■自分でできる生活習慣の変え方！ (全1回 52分)

講師：星 玲奈 (ホシ レナ) 昭和女子大学 食健康科学部 管理栄養学科

内容：ダイエットしたいけど始められない、運動習慣を継続させたい！など、様々な望ましい生活習慣を獲得するにはどうすればよいのでしょうか。行動を変えるのに開発されたモデルである行動変容モデル(トランスセオレティカルモデル)を用いた、次のステージにステップアップできるアプローチ手法をお伝えします。

■簡単 Exercise で、しなやかな身体を目指す (全1回 36分)

講師：白川 哉子 (シワカワ サイコ) 昭和女子大学 食健康科学部 健康デザイン学科

内容：簡単で、ゆる～い exercise を紹介します。10分 exercise でしなやかなからだを目指しましょう。毎日必ずチャレンジすることで、しなやかな身体を手に入れましょう。ストレッチを中心に日常生活ではなかなか動かさない部位をゆる～く動かすことで、しなやかな身体を目指します。毎日チャレンジすることで、運動習慣の第一歩を踏み出すことができます。

*今後も新講座を追加予定です。

