

『知っているつもり健康運動』

スポーツ心理学の視点から

定員：70名

受講料：無料

今日、「健康のために運動をやらなければ」と、健康であることの価値を認識し、ウォーキングやジョギングなど日々運動に励んでいる「健康志向人」が増加しています。一方、健康の大切は「失って初めてわかる？」ように日頃実感しにくいのも事実であります。定期的な運動は、主に運動不足に起因するいわゆる生活習慣病の予防効果だけではなく、治療効果もあり、運動処方として病院などで実施されています。一般には運動の生理学的効果に注目が集まっていますが、「ああ、楽しかった」と運動後、笑顔を浮かべ、満足を感じた経験のある方も多いと思いますが、運動にはこのような心理的な効果も得られます。本講座では、短期的、長期的運動の実施により期待される心理的効果（不安の低減、認知機能の改善）についてみていきたいと思います。

この講座での出会いで、自身に合った健康運動を「継続して」実施される方が一人でも増えることを期待します。

佐久間 春夫（さくま はるお）

経歴

一九四九年生（新潟）。東京教育大学体育学部、同大学院（修士課程）、筑波大学体育科学研究科（博士課程単位取得退学）を経て東京都立大学理学部、国士館大学体育学部、奈良女子大学文学部、理事・副学長と国公立の教員を経験し現在、立命館大学スポーツ健康科学研究科教授。この間、東邦大学医学部第一生理学教室（医学博士）、カリフォルニア大学サンフランシスコ校精神医学教室客員研究員、ニューヨーク市立大学大学院交換教授として精神生理学（特に脳波EEG Bio-feedback）の研究を積む。

著書（共著）

運動心理学入門（大修館書店）、健康・体力づくりハンドブック（大修館書店）、運動遅滞者の運動機構と運動処方（同文書院）、Biobehavioral Self-Regulation: Eastern and Western Perspectives(Springer)、スポーツ心理学事典（大修館書店）、柔らかなスポーツへの招待（軽スポーツを科学する（道と書院）他）。

開催日時：平成23年10月9日（日）
13:30-15:30

場所：奈良女子大学コラボレーションセンター Z306