

運動実践型 ヘルス・イノベーション・ラボ 筋トレ+ウォーキング編



筋肉の低下は加齢とともに進み、運動に対する意欲も低下させてしまいます。この講座では2ヶ月にわたり、積極的に筋力トレーニングと有酸素運動を行い、健康度を高めていくための方法を解説します。もちろん、無理をしない範囲です。また、高性能体組成分析器によって、ご自身の筋肉や脂肪が身体のどの部位に多いのか、少ないのかを知った上で、運動を実践します。

本講座は全回体育館で行いますので天候の心配はありません

筋トレの内容は、毎回少しずつ異なるものを加えていきます

体組成計で体の成分を計測します

かわばた はるか
講師：川端 悠

大阪公立大学
スポーツプログラム開発センター長
国際基幹教育機構 准教授



2025年 4/30を除く 毎週水曜日・全8回
4月9日 水 ~ 6月4日 水 14:00-15:00
会場 大阪公立大学（堺市中区学園町1-1）
中百舌鳥キャンパス 体育館

- 対象：医師から運動制限の指示を受けていない方で、ご自身のスマートフォンに無料アプリ「InBody」をインストールできる方（詳細は裏面をご覧ください）
- 定員：50名（申込者多数の場合は抽選） ■ 受講料：6,000円（全8回分）
- 申込方法：本学Webサイトまたは右記二次元コード「申込フォーム」からお申し込みください。
※受講の可否は3/21(金)までに通知します。届かない場合は必ずお問い合わせください。
- 問合せ先：大阪公立大学 社会連携課 Tel 06-7656-5112 Fax 06-7656-5203

申込締切：3/13(木)

大阪公立大学
生涯学習・公開講座Webサイト ▶

大阪公立大学 公開講座

🔍 検索

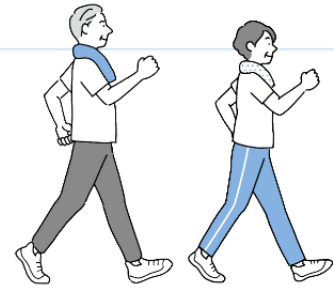
申込フォーム ▶



講義内容

第1回 体組成計測のレクチャー
4月9日(水) 筋力トレーニング&ウォーキングエクササイズ

第2回 体組成計測
4月16日(水) 筋力トレーニング&ウォーキングエクササイズ
第8回 体組成計測
6月4日(水) 筋力トレーニング&ウォーキングエクササイズ
※体組成計測は隔週で行います。
※筋トレ40%、ウォーキング60%を基本とします。
※4/30(水)は休講日です。



※ 感染症の流行や自然災害等の影響により、日程・開催方法・講座内容が変更となる場合があります。

・プログラムの効果検証のため、アンケートと体重・体成分の計測を実施します。

・事前にお持ちのスマートフォンに下記のアプリ（無料）をインストールし、

アカウント登録※をしていただく必要があります。

※アカウント登録には、ご自身のメールアドレス、生年月日、性別、身長を入力し、個人情報の取り扱いについて同意する必要があります。

講義で使用する測定機器

InBody470：

部位別の体脂肪量・筋肉量のほか、水分量・ミネラル量・タンパク質量や基礎代謝などを測定し、体成分のバランスを評価します。

* インストールするアプリ（無料）：「InBody」（iPhone・Android共通）

<対応OS>

- ・ iPhone: iOS13.0以上
- ・ Android: 7.0以上

※ パソコンおよびタブレット端末ではアプリをダウンロードできません。

アプリはApp Store（iPhoneの場合）またはGoogle Play（Androidの場合）から検索してインストールすることができます。



中百舌鳥キャンパスへのアクセス

- 南海高野線「白鷺駅」下車、南西へ約500m、徒歩約7分
- 南海高野線「中百舌鳥駅」下車、南東へ約1000m、徒歩約13分
- Osaka Metro御堂筋線「なかもず駅（5号出口）」から南東へ約1,000m、徒歩約13分
- 南海高野線「中百舌鳥駅」・Osaka Metro御堂筋線「なかもず駅」から南海バス（北野田駅前行）で約5分、「府立大学前」下車
- 南海本線「堺駅」から南海バス（北野田駅前行）で約24分、「府立大学前」下車
- JR阪和線・南海高野線「三国ヶ丘駅」から南海バス（北野田駅前行）で約14分、「府立大学前」下車

アクセスマップ

