



公開講演会

入場無料・要予約

美しく健やかな身体を目指そう

お茶の水女子大学基幹研究院 教授 水村(久埜) 真由美 氏

講師紹介

6歳よりバレエを始める。お茶の水女子大学文教育学部舞踊教育学科卒業、東京大学大学院教育学研究科体育スポーツ科学専攻、1998年よりお茶の水女子大学芸術・表現行動学科舞踊教育学コースに着任、現在に至る。日本体力医学会評議員、東京都スポーツ振興審議委員、日本ダンス医科学研究会代表理事、NPO法人芸術家のくすり箱理事長

講師より コロナ禍の中、外出や行動を制限することは、身体を動かさない時間が増えることを意味し、それが長期に渡れば渡るほど、私たちの身体は弱っていきます。日本人女性の寿命は延びていますが、自立して生活のできる最高年齢は平均寿命ほど伸びていません。QOL(Quality Of Life)を高めるうえで、身体が元気であることは、日々を充実して生きる=美しさに繋がると私は考えています。それでも私たちの生活は、年齢と共にコロナがなかった頃から不活動になるリスクが高く、昨年からのこの異常な状態で一番心配なのは、人間の身体です。私が研究対象としているダンスは、近年認知症予防やパーキンソン病といった病気の症状を緩和する運動療法として注目されています。こうしたエビデンスに加えて、身体を動かして表現することは、身体の美しさや個性を引き出し、他の運動にない魅力を持っていると私は思います。楽しく身体を動かして、もれなく健康というお得なエクササイズを、講義のあとに皆さんと行うのを楽しみにしています。

令和3年10月2日(土) 14:00~16:00 (13:30開場)

会場: 国際交流留学生プラザ4階 同窓会共用室A,B,C

申込先: (社)桜蔭会(お茶の水女子大学同窓会)東京支部

〒112-0012 東京都文京区大塚 2-20-1-3階

TEL/FAX : 03-5981-8026

ホームページ: <https://ouinkaitokyo.jimdofree.com>



ホームページURL

オンラインでの参加もできます。オンライン参加ご希望の方は下記メールよりお申し込みください。

E-Mail : ouinkai.tokyo@gmail.com

主催: 桜蔭会東京支部