

# 生涯学習公開講座

12月9日（土）会場：ハワイアロハホール

## ==== 開催報告 =====

アテネオリンピック代表ハンマー投げの選手とし活躍された室伏由佳さんに、「身体と心と向き合う方法」～健やかさを得る～と題してご講演いただきました。

体のしくみのチェック方法、心身と向き合い改善点を見つける方法等、科学的視点も取りいれていただきながら、分かりやすく教えていただきました。

また、ご家族と共に歩んでこられたエピソードも話していただき、大変貴重な講演となりました。

オリンピック選手として活躍され、引退後は研究者としての道を歩まれている室伏由佳さんから、健康的に生きるスキルの他、体と心と向き合いながら、自分の人生を歩んでいく大切さも教えていただきました。



室伏由佳氏（順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授）



オリンピック直伝の簡単にできるストレッチ

## ==== 受講者の声 =====

やさしい口調でわかりやすくお話いただき、またエクササイズを交えながら楽しく講演されたのでとてもよかったです。

腰痛持ちなので良いことが聞けてよかったです。

室伏さんのご経験やご家族との歩み、現在取り組まれておられる関節の話など大変わかりやすかった。

エクササイズも楽しくできました。自分の運動習慣も見直してみます。

自身の体力以上の練習を重ねていくと怪我につながる。無理しないということも重要と改めて感じた