



環境安全保健機構
健康管理部門

太極拳体験

ヘルシーキャンパス企画

梅雨でも室内や木陰で快適に♪

日時：平成30年6月20日（水）

12時15分～12時45分

場所：保健診療所地下 オープンラボ

対象：京都大学の全教職員、学生

持ち物：タオル、飲み物、（上靴）

*裸足で動いていただくことをお勧めします

*動きやすい服装でお越してください

今回のヘルシーキャンパス企画では、太極拳の動きを取り入れた準備体操（動的ストレッチ）をご紹介します。

動的ストレッチには

- 1) トレーニング効果の向上
- 2) 怪我の予防

があるといわれています。

ゆったり太極拳風に動かすことで、手の動きをかりて呼吸を長く大きく、また、関節を大きく動かし、関節周りの筋肉をほぐすストレッチを行います。

動きがわからなくても、見よう見まねで一緒に動ける部分だけでもかまいません。

スローな動作でゆれながら、気持ちよく身体をほぐしましょう！

皆様方のご参加をお待ちしています！！



お問い合わせ先

環境安全保健機構 健康管理部門／健康科学センターヘルシーキャンパス 全体企画
電話：075-753-2433