



桜フェスティバルでの骨密度測定

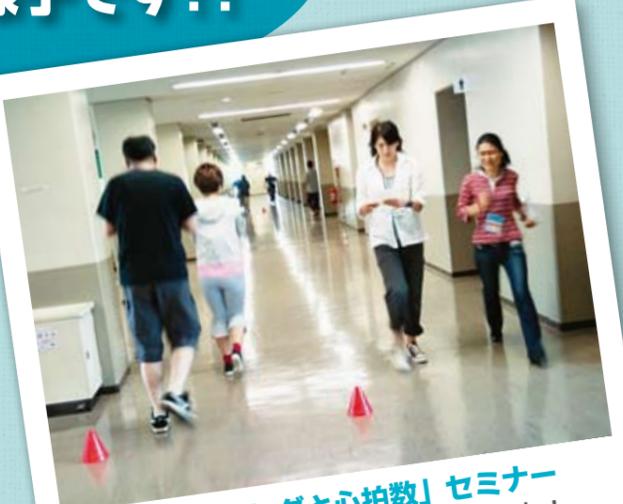


「ウォーキングと心拍数」セミナー
座っているときの心拍数を測定中!

KCHPCで開催した セミナーの様子です!!

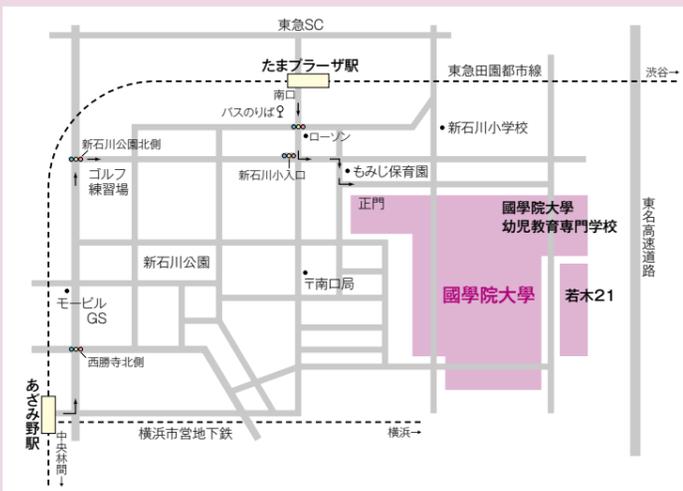


「竹を使って夏遊び」セミナー
お父さんと一緒に作った竹馬、乗れるかな?



「ウォーキングと心拍数」セミナー
歩いているときの心拍数を測定中!

お問い合わせ・アクセス



國學院大學 人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター

〒225-0003 横浜市青葉区新石川3-22-1
Tel: 045(904)7707 Fax: 045(904)7709
<http://www.kokugakuin.ac.jp/human.kchpc.html>

國學院大學 横浜たまプラーザキャンパス

- たまプラーザ駅南口から徒歩約5分
あざみの駅から徒歩20分
- 渋谷駅から(約25分)
東急田園都市線(長津田・中央林間方面行)で、たまプラーザ駅まで
- 横浜駅から(約30分)
横浜市営地下鉄終点あざみ野駅で、東急田園都市線(水天宮・渋谷方面行)に乗換え、たまプラーザ駅まで



KCHPC information

國學院大學 人間開発学部

地域ヘルスプロモーションセンター インフォメーション



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター(KCHPC)は、地域の皆さま、本学学生、教職員の方々の「健康づくりのお手伝い」を目的として、平成22年2月22日に開設いたしました。

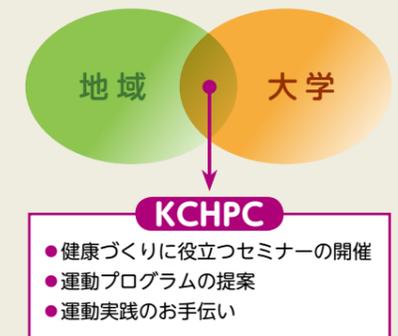
ヘルス プロモーションって??

「人びとが自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」
(世界保健機関より)

健康づくりを支援する環境づくり、地域活動の活性化などを進めることが目標を実現させる1歩となります。

地域ヘルスプロモーションセンターでは どんなことをするの??

本センターでは、運動を中心とした個人にあったプログラムの提供と、運動実践のお手伝いをさせていただいております。スタッフは、本学の各分野の専門の教員が対応いたします。地域の皆さまと一緒に活動する中で、運動プログラムに関する理論的・実践的研究を行い、併せて学生の教育実践力の向上と技能習得を図ることも目的の1つと考え、活動しております。



地域ヘルスプロモーションセンターの事業 ①

地域の皆さまの 運動プログラムを提供

健康の維持・増進を見据えた運動や、生活習慣病の予防や対策を念頭においた運動プログラムを提供します。今行っている運動の仕方が適切な方法なのか、これから始めようと思っているが、どのように始めたらいいのか、などの疑問にお答えします。

地域の皆さまへの 公開指導会

ウォーキングをするときの「あし」の運び方や、1回何分くらいから始めるのがいいのかなど、今からの実践に役立つ内容の指導会を開催します。「前にもやろうとしたけれど続かなかった」などで、あきらめていませんか?種目が違えば案外やれるかもしれません。得意とか不得意とか、個人の特徴に合わせた運動種目や実践方法を指導します。

國學院大學

発行所: 神奈川県横浜市青葉区新石川3-22-1
國學院大學 人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター

運動がわかる! 体がかわる! 心が晴れる!

専門家の指導で
あなたにあった運動プログラムが
見つかる



地域ヘルスプロモーションセンターの事業②

外遊び好きな元気な子ども育成計画

子育ての真っ最中には、発育の遅れや運動能力の獲得が気になるものです。

親子で、あるいは、おじいさん・おばあさんとお孫さんが一緒に遊べる機会の設定や遊び方の指導も考えています。

今は無き「ガキ大将」育成計画や、「ガキ大将との付き合い方」講習、いろいろな遊び発見計画を進めることで、子育て不安と一緒に立ち向かいます。

子どもの運動指導者の育成

自分の子どもが地域のスポーツクラブにお世話になっていると、指導者・サポーターとしてかかわりたいと思ったことはありませんか？

そんな時、年齢に合わせてどんな動き方を指導するのがいいか、どんなものを食べさせるのがいいか、プロを目指すのではないけれど試合には勝たせてやりたいといった悩みに応える指導者講習会を計画しています。

「経験だけが頼り」ではなく、自信を持って指導に当たりたいものです。

施設・設備

① 呼吸循環系測定室(404教室)

▶ 安静・運動中の生体反応を知る心電計や血圧計、酸素をどのくらい体内に取り入れるかを測定する呼吸ガス分析装置、ランニングマシーンや自転車エルゴメーターなどの運動負荷装置。

② 筋力系・体組成(体脂肪、骨密度)測定室(406教室)

▶ 握力計や背筋力計のみならず、動作をしているときのパワーを測定できる動的筋力測定装置(HUMACシステムによるCYBEX6000)など、筋電図を測定する生体アンプなど。

③ 動作分析室(410教室)

▶ 3次元動作解析システム(Frame-DIAS IV)、リアルタイム動作解析システム(DARTFISH)、床反力計など。

④ 体育館、グラウンド ⑤ トレーニングルーム(106教室)

運営スタッフ

國學院大学 人間開発学部
地域ヘルスプロモーションセンター
運営委員会

指導 人間開発学部教員、特別研究員

事業

① 運動プログラムの作成

▶ 健康の維持・増進、生活習慣病の予防、介護予防、競技力向上など

② 健康・運動に関する生理的・心理的カウンセリング

③ 健康・運動・スポーツ関連の出張授業、講演会、セミナー、公開講座などの実施

④ 健康関連施設実習の支援

▶ 授業、インターンシップ、ボランティア活動の補助

健康・運動で気になることは?



小学生

- なわとび、逆上がりが苦手
- 肥満気味
- 得意なスポーツ技能を伸ばしたい



中高生

- 自分にあったトレーニング方法がわからない
- 部活の悩みがある
- 動ける体をつくりたい
- 友達をつくりたい



20~50歳

- メタボリックシンドロームが気になる
- 仕事の合間でも運動を続けたい
- 体型を維持したい
- 体力アップを図りたい
- ストレス解消をしたい

[子育て中のお母さん]
親子の遊び方がわからない
[小学校でスポーツ指導をしているお父さん]
子どものスポーツ指導法がわからない



60歳

- メタボリックシンドロームが気になる
- ストレスを解消したい
- 運動不足や体力低下が気になる
- 外に出て活動したい

7つのステップで

運動がわかる! 体がかわる! 心が晴れる!

相談面接や測定からあなたの健康状態を把握し、適切な運動プログラムをアドバイスします。

1 お申し込み

受付時間
平日 10時-16時
申込方法
● センター受付へ
● お電話で
▶ 相談日を決定!

2 相談面接

専任担当者と話しながら健康状態・心理的状态や生活・運動習慣などを確認。身体測定や心理調査実施の日時を決定します。



3 身体的生理的測定 心理調査

専門家立会いのもと、身長、体重、体脂肪率、運動負荷テスト、筋力、心理調査など、必要な身体特性や心の状態を計測します。



4 プログラム決定

③の結果をもとに、専門家が運動プログラムなどを作成し、具体的な運動方法などを指導します。

5 プログラム実施

運動プログラムをもとに、実際に運動を行っていただきます。自宅での実施のほか、センターでの実技指導も行います。運動継続の支援も行います。

6 効果測定

トレーニングの成果を確認。センターで定期的なチェックを行います。



7 継続

効果測定を経て、次のプログラムを作成します。