

SJWS 会員向けサイエンスカフェ 2023 春
開催のご案内

会員各位

この度、来月(2023年)3月4日の13時～17時でSJWS会員向けサイエンスカフェを開催します。前半が体操指導で、後半が会員交流会です。

関東圏ブロックの会員の方から交流会のご要望があったこと、佐々木政子名誉会員・SJWS元会長から、安全で自分で行える体操の実技指導を行って欲しいというお声をいただいたこと、山本真紀会員がたちあげた「自ら学ぶ科学教育に関する勉強会」の主題でもあること、城戸佳織会員が立ち上げた「教育の平等の先を検討する勉強会」で目指す理系女性活躍社会実現を阻む大きな要因のひとつである健康問題の課題解決等から、下記のプログラムを企画しましたのでふるって参加ください。

なお、この体操は、私が7年前(2014年)に腰痛と膝関節症からの激痛で歩けなくなりそうになったときのリハビリで理学療法士に指導された体操を、東京大学駒場での体育実技指導の私の経験から、安全にかつ一人でできるようにアレンジしたものです。

体操は、毎朝1年365日、必ず、起床時に数分～10分ほど私が実施しているもので6種類あります。すべてを臥位で行います。また「電車トレーニング」と命名している立位での重心制御方法(太極拳及び能のカタの基本動作)もあるので、その際にご指導致します。

歩行やジョギングなどの有酸素運動は健康維持にきわめて重要ですが、膝や腰を痛めないように、まずは、体幹制御とそれを軸にしたバランスのとれた身体操作を身につけることが重要です。骨格筋は随意筋で、自らの意志により収縮させることができます。人間の身体は動くように造られています、正しく使っているかどうかは不明です。立位の状態で行うよりも臥位でも骨格筋は収縮させることができますので、安全にかつ正しく行うことができます。

関東圏ブロック長・会長 跡見順子

開催概要

SJWS 会員向けサイエンスカフェ 2023 春

SJWS 関東圏ブロック&SJWS サイエンスコミュニケーター & SJWS 会長企画
&山本真紀・城戸佳織 SJWS 会員勉強会合同企画

日時:2023年3月4日(土)13:00~17:00 2部構成

第1部 13:00~15:00 「臥位身体チューニング」(注1)の理論と方法(講義と実技)

講師:跡見順子

場所:JR 中央線東小金井駅徒歩10分 東京農工大学小金井キャンパス 4号館 1階交流スペース(以下のキャンパスマップ④)

https://www.tuat.ac.jp/outline/overview/access/koganei/campus_map/

参加費:無料

用意するもの:床に寝て体操ができる服装(着替えることも可能)とタオル(少し大きいタオルかバスタオルがあるとよいです)

こちらで用意するもの:床敷マット。

第2部 15:30~17:00 会員交流会

司会 関東圏ブロック理事 森 義仁

場所:JR 中央線東小金井駅徒歩1分 駅西側高架下 「デイリーズカフェヒガコ」

<https://www.dailies.tokyo.jp/higako/>

参加費:コーヒー・紅茶・ケーキ等実費

申し込み方法

・以下の内容をメール送付ください。確認次第、受付メールとアクセス案内をお送りします。

=====

メール件名:SJWS 会員向けサイエンスカフェ 2023 春(3/4)参加申し込み

本文に以下を記載してください。

参加者氏名(*グループでいらっしゃる場合はまとめていただいても結構です)

メール宛先: miho@m2.tuat.ac.jp 清水美穂(農工大) 042-388-7539(研究室)

=====

(注1)参考書籍

跡見順子著「『細胞力』を高める~「身心一体科学」から健康寿命を伸ばす」(論創社, 2018)

跡見順子著「ほどよいストレスが人を若くする」(サンマーク出版, 2022)