

エリザベト音楽大学エクステンションセンター講座

「美しく立つ」～正しい身体の使い方を学ぼう～

毎日練習に励む音楽家には腰痛、肩こりや手指の痛みなどの「使い過ぎ症候群」が多くみられます。これらは身体の知識を学ぶことと使い方を改善していくことで解決できることが多いのです。3つのキーワード、Anatomy(構造と機能を学ぶ)・Alignment(骨関節の並べ方)・Awareness(姿勢や構えの違いに気づく)を、実技つきの講義で学びます。いろいろな体操を体験しながら「美しく立つ」ことをめざします。肩こり・腰痛・膝の痛みをやわらげ、予防にもなる効率のよい身体の使い方をスポーツ整形外科専門医の立場から提案していただきます。

講座の後に個人相談コーナーを設けています(別料金)。日ごろ悩んでいる身体の部分について、直接個人的にアドバイスを受けたい方はお申し込みください。

<講師プロフィール> 渡會公治(わたらいこうじ)先生



整形外科専門医・スポーツドクター・帝京科学大学医学教育センター特任教授。東京大学医学部医学科卒業後、東大整形外科医の研修を行う。関東労災病院整形外科でスポーツ医学を研修。帝京大学医学部整形外科講師、東京大学教養学部保健体育科助教授(大学院身体運動科学研究室助教授・准教授)、帝京平成大学ヒューマンケア学部教授、帝京大学医学部整形外科客員教授(スポーツ外来)を経て現在に至る。スポーツ障害を研究し、体育の指導者でもある。通常のレベルを超えたQOLを求めるスポーツマン、演奏家、芸術家をサポートし、音楽家の診断治療も行う。東京藝術大学、東京音楽大学でも講義。ソプラノ歌手アンドーヴァーエジュケーター川井弘子氏と共同で身体の使い方について講座を開いてきた。ロサンゼルスオリンピック(1984年)のチームドクターでもあり、サッカー、ウエイトリフティングのチームドクターの経験もある。2012年より美立健康協会代表理事。

著書:「上手な身体の使い方」「美しく立つ」「NHKここが聞きたい名医にQ. 腰痛のベストアンサー」「いまずぐできるロコモ体操」「筋力を少しだけ鍛えれば、がん・糖尿病・高血圧は防げる!」「ロコトレ」「長生きしたければただ歩けばいいものではない」「かべ体操」であし腰ひざの痛みがあっさり消える』『プロネる野球スピネる野球』など。DVD:「名医が教える!」肩こり予防・改善法「名医が教える!」腰痛予防・改善法。

開催日時: 2019年6月1日(土)

14時 ~ 15時 : 講義 体操

15時 ~ 15時半 : 個人相談コーナー

会場 : エリザベト音楽大学 (広島市中区鞆町4-15)

受講料 : <講義> 大学生以下1,000円 ・ 一般 2,500円 (定員20名)

<個人相談コーナー> 一人4,000円 (定員 3名)

(先着順。定員に達し次第、締め切らせていただきます。)

講師 : 渡會公治 (わたらいこうじ) 先生

(整形外科専門医・スポーツドクター・帝京科学大学医学教育センター特任教授)

募集期間: 4月1日(月)~

* 床に座ることもありますので気になる方はバスタオルかヨガマットをご持参ください。床に座れない方は椅子に腰掛けての参加も可能です。動きやすい服装でご参加ください。スカートや股関節を締め付けるジーンズなどは不可です。ビデオ撮影はご遠慮ください。

お申し込み・お問い合わせ先: エリザベト音楽大学エクステンションセンター事務局

TEL 082-225-8003

<http://www.eum.ac.jp>

FAX 082-221-0947

E-mail: ex01@eum.ac.jp