



東大発 運動能力の高め方

健康長寿を目指すからだの正しい使い方

小林寛道 先生

東京大学名誉教授

人生100歳時代を元気に生きるための体の正しい使い方や動作の質（Quality of Motion）を高める方法について、50年間の東大での基礎研究や実践研究に基づく内容をやさしく紹介します。体の正しい使い方は、日常的な運動動作や所作の積み重ねによって習得が可能ですが、その基本は、姿勢や歩き方、体操を含めた運動の成り立ちを理解し、そのノウハウを身につけるための努力が必要です。講演では、簡単な実技指導もあります。



詳細・申込みは
当会Webサイト
まで



2024年11月23日（土）

日時 講演会 14：00～15：00（開場13：40）
茶話会 15：40～16：10

場所 駒場ファカルティハウス1階セミナー室

参加費 友の会会員・同伴者1,000円 学生無料 定員60名

申込み 友の会Webサイトよりお申し込みください
申込開始日10月23日 12：00～ 定員になり次第締め切りといたします

小林 寛道（こばやし かんどう）先生プロフィール

東京大学名誉教授。教育学博士。1943年6月生（81歳）

（財）日本陸上競技連盟科学委員長（1988～2004）として、マラソンの暑さ対策、高地トレーニング、バイオメカニクス研究班による活動を推進。競技力向上を図るスポーツ科学を推進。第16回秩父宮記念スポーツ医・科学賞功労賞。1995年頃から20種類以上の認知動作型トレーニングマシンを開発し、東大定年以後、高齢者を主対象とする小規模トレーニングジム「十坪ジム」「健身塾」、東京大学スポーツ先端科学連携研究機構「東大駒場QOMジム」などの創設・運営に関与。

高齢者の健康増進や、スポーツ選手の競技力向上に関する運動実践研究を推進中。

YouTube /@todai_quality_of_motion

【東大式】小林寛道監修「運動能力の高め方」を発信中。
チャンネル登録者数7.2万人 視聴回数300万回（9月20日現在）

ホームページ：小林寛道の十坪（とつぼ）ジム&健身塾の案内
(<https://totubokobayashi.grupo.jp>)

◆主な著書

- 東大式世界一美しく正しい歩き方 日本文芸社（2018）
- 健康寿命を延ばす認知動作型 QOM トレーニング 杏林書院（2013）
- 大腰筋の歌体操 杏林書院（2006）
- 運動神経の科学 講談社現代新書（2004）
- 高所トレーニングの科学（編著）杏林書院（2004）
- ランニングパフォーマンスを高めるスポーツ動作の創造 杏林書院（2001）