

# スポーツと健康

受講料  
無料

青森県の短命県返上に向け、「走る」ということから「スポーツと健康」を考える一般向けの講座です。特に青森県で指導を行っている人、また青森県出身で全国または世界レベルで活躍している人、若しくは活躍してきた陸上競技関係者をゲストに呼び、日常的なスポーツとの関わりや健康維持についてレクチャーしてもらいます。最終回ではオリンピック金メダリストの加藤沢男氏とスポーツ社会学者の黄順姫氏を迎え、東京オリンピック、今後の日本社会の「スポーツと健康」について幅広く議論を交わしてもらう予定です。

総合司会、コーディネーター：佐々木てる(青森公立大学准教授、青森公立大学陸上サークル顧問、青森マスターズ陸上連盟理事)

## ●第1回●10月5日(木) 18:00～19:30

『日常生活とスポーツ ～生涯現役選手として～』

講師：田中博男(元小学校教諭、青森市在住、M85 100m世界記録保持者)

## ●第2回●10月20日(金) 18:00～19:30

『指導を通じて考える、競技と健康～大学陸上部の監督として語る～』

講師：木原博(青森大学陸上部監督、早稲田大学競走部、日本選手権100mファイナリスト)

×綿谷貴志(八戸学院大学陸上部監督、青森県今別町出身)

## ●第3回●11月10日(金) 18:00～19:30

『市民ランナーとして東京オリンピックを目指す』

講師：田中匠瑛(盛岡市役所勤務、青森大学卒、青森県つがる市出身、2014年長崎国体800m優勝)

## ●第4回●11月24日(金) 18:00～19:30

『走るということの断章～走るという哲学、またはロマン～』

講師：石橋修(函館短期大学教授、元早稲田大学箱根駅伝ランナー、青森県民駅伝解説者)

## ●第5回●12月8日(金) 18:00～19:30

『実業団での経験から語る～食とスポーツは健康を支える両輪～』

講師：池谷真輝(日清食品青森営業所所長、元大東文化大学陸上部箱根駅伝ランナー、元実業団選手)

## ●第6回●12月21日(木) 17:00～20:00 \*最終日のみ時間が異なりますのでご注意ください

『オリンピックと日常的運動～東京オリンピック、一億総スポーツ社会に向けて～』

講師：加藤沢男(筑波大学名誉教授、オリンピック体操金メダリスト)

×黄順姫(筑波大学教授、スポーツ社会学者)

[場 所] 新町キューブ・グランパレ

青森市新町2丁目6-25

[対 象] 一般市民

[定 員] 各回80名 \*先着順(定員になり次第、受付終了)

[申込方法] 裏面をご覧ください

まちなか  
キャンパス



※あおり県民カレッジ単位認定講座、各2単位(計6回)

●第1回●10月5日(木) 18:00～19:30

『日常生活とスポーツ～生涯現役選手として～』

2016年世界マスターズ陸上では85～89歳のクラスで4つの金メダル獲得し、100m、200mの年代別世界記録を樹立している田中博男氏が、健康長寿を考える上で、普段の生活スタイルや日常的な取り組み、実践についてお話しします。

〈講師〉田中博男  
(元小学校教諭、青森市在住、M85 100m世界記録保持者)

●第2回●10月20日(金) 18:00～19:30

『指導を通じて考える、競技と健康  
～大学陸上部の監督として語る～』

若き二人の大学陸上部監督に、指導者としての今後の目標や、学生そして市民の健康をどのように考えているのかなどを率直に意見交換してもらいます。

〈講師〉木原博(青森大学陸上部監督、早稲田大学競走部、日本選手権100mファイナリスト)  
×綿谷貴志(八戸学院大学陸上部監督、青森県今別町出身)

●第3回●11月10日(金) 18:00～19:30

『市民ランナーとして東京オリンピックを目指す』

全日本実業団選手権や長崎国体で優勝するほか、数々の成績を残し盛岡市民栄誉賞を受賞した田中匠瑛氏が、トップアスリートとしての日常や、現在東京オリンピックを目指す中で、陸上競技と人生について思うことをお話しします。

〈講師〉田中匠瑛(盛岡市役所勤務、青森大学卒、青森県つがる市出身、2014年長崎国体800m優勝)

●第4回●11月24日(金) 18:00～19:30

『走るということの断章  
～走るという哲学、またはロマン～』

人は何のために走り、走ることから何を得るのか。青森県民駅伝解説者としても知られる石橋修氏に、長年、県の陸上に関わってきた経験から、日常的に走ることのでられる精神的安定、肉体的健康についてお話しします。

〈講師〉石橋 修(函館短期大学教授、元早稲田大学箱根駅伝ランナー、青森県民駅伝解説者)

●第5回●12月8日(金) 18:00～19:30

『実業団での経験から語る  
～食とスポーツは健康を支える両輪～』

箱根駅伝に4年間出場、その後日清食品で5年間実業団選手として活躍した池谷真輝氏が、現役時代を振り返り「食とスポーツ」について、現役引退後の健康面への配慮、スポーツの楽しみなどをお話しします。

〈講師〉池谷真輝(日清食品青森営業所所長、元大東文化大学陸上部箱根駅伝ランナー、元実業団選手)

●第6回●12月21日(木) 17:00～20:00

『オリンピックと日常的運動  
～東京オリンピック、一億総スポーツ社会に向けて～』

3大会連続でオリンピックに出場した金メダリストの加藤沢男氏とスポーツ社会学者の黄順姫氏に、これまでの統括として今後の日本社会のスポーツと健康について議論を交わしてもらいます。特に2020年の東京オリンピックと日常的運動について、スポーツへの関心を考えます。

〈講師〉加藤沢男(筑波大学名誉教授、オリンピック体操金メダリスト)  
×黄順姫(筑波大学教授、スポーツ社会学者)

※講師・演題は変更になる場合があります。

申込方法

開催前日締切

先着順(定員になり次第、受付終了)

「FAX」「E-mail」「はがき」のいずれかの方法で開催日前日までに申し込みください。電話でのお申し込みは受付けておりません。

FAX 申込先：017-776-2082 青森公立大学地域研究センター 公開講座係

以下に必要事項をご記入のうえ、切り取らずにFAX送信してください。

ふりがな		電話番号	-
お名前			-
ご住所	〒	電話対応可能時間	時頃
[スポーツと健康]参加希望の回に○をつけてください			
すべて ・ 第1回 ・ 第2回 ・ 第3回 ・ 第4回 ・ 第5回 ・ 第6回			

E-mail ①郵便番号・住所②お名前(ふりがな)③電話番号・電話対応可能時間④希望する回を明記のうえ、kouza@b.nebuta.ac.jp へお送りください。

はがき ①郵便番号・住所②お名前(ふりがな)③電話番号・電話対応可能時間④希望する回を明記のうえ、以下の宛先へお送りください。

〒030-0801 青森市新町1-3-7 アウガ6階 まちなカラボ 青森公立大学地域研究センター 公開講座係

お申し込み後は、開催日当日、直接会場へお越しください。受講できない場合のみ、お電話でご連絡します。