

ウォーキングの ススめ

基礎編

基本的な
歩き方は私が
アドバイス
します!!

特集…きつと、もっと、歩きたくなる

さあ、歩いてカラダの悩みを解決
しよう!!

夏の日差しが眩しいこの季節、がんばって
カラダを動かしてみませんか!? 本誌「ス
ポ・みど」がオススメするのは、ずばり“ウ
ォーキング”。近所の公園や歩きなれた道
で、しかも自分のペースでできるとあって
今、最も注目を集めているスポーツのひと
つです。そんなウォーキングの健康面での
メリットに注目。期待できる効能あれこれ
を年代別のチャートでご紹介します。

勅使川原 郁恵さん

(愛称 テンちゃん)
Teshigawara Ikue

(注) 日本ウォーキング協会親善大使
元ショートトラックスピードスケート五輪代表

「10月の大阪ウォークに参加します。みなさん一緒に歩きましょう!」

極める力。大 体 大

人を学び、育て、支える。

教員、指導者、トレーナー、社会福祉士… あなたは何を目指していますか?

体育・スポーツの現場で、福祉の現場で、ビジネスの現場で求められるのは、

人間性と専門性を極めたスペシャリストです。

そのために必要なのは、人を学び、育て、支える力。

それが将来の「極める力。」につながっていきます。

さあ、大阪体育大学で「極める力。」を磨いてください。

夢のスタートラインに立ったあなたを、すばらしい教育環境を整えた
大阪体育大学の子カラで強力にバックアップします。

体育学部

スポーツ教育学科

- コーチ教育コース
- 体育科教育コース
- スポーツ心理カウンセリングコース

健康・スポーツマネジメント学科

- スポーツマネジメントコース
- アスレティックトレーニングコース
- 健康スポーツコース

健康福祉学部

健康福祉学科



大阪体育大学
OSAKA UNIVERSITY OF HEALTH AND SPORT SCIENCES

■お問い合わせ先

〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台1-1 TEL.072-453-7020(広報室) FAX.072-453-8970

PC専用HPアドレス <http://www.ouhs.ac.jp> 携帯専用HPアドレス <http://www.ouhs.ac.jp/m>

QRコード



大阪体育大学 オープンキャンパス2009 詳しくはHPページにアクセス! (大 体 大 オープンキャンパス 2009)