



# 歩行動作の解析って何？

～歩行動作を解析して、無理のない歩き方を学ぼう！～

数メートル歩くだけであなたの歩き方が分かります。

是非、この機会に体験してみませんか？

内容：新型コロナウイルス感染拡大予防のなか、世界中で外出自粛が求められ、それにより知らない内に足腰の力が衰えてきます。足腰の衰えは歩き方に表れます。そこで、広島大学スポーツセンター、(公財)広島市スポーツ協会、東区地域支えあい課の共催で、歩き方(ウォーキング)の動作解析の体験会を企画しました。体験会では、自分自身の歩き方をカメラで記録し、歩く速さ、手足の振りの左右差、手足の振りの大きさを「見える化(数値化)」します。自分では気が付かなかった歩き方の衰えや特徴を知る機会としてお役立てください。

日 時：令和3年2月18日(木) 14:00~15:30

場 所：マエダハウジング東区スポーツセンター 小体育室

対 象：概ね40歳以上

定 員：40人(定員になり次第締切ます)

参加料：無料

講 師：広島大学大学院人間社会科学研究科 准教授 田中 亮(広島大学スポーツセンター研究員)

持参物：屋内用シューズ、動きやすい服装、マスク、当日体調チェック用紙に記入をお願いします。

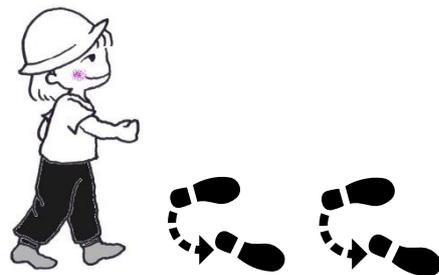
(体調がすぐれない方は参加を見合わせてください。)

申込・問合せ：マエダハウジング東区スポーツセンター

(082) 222-1860

その他：新型コロナウイルスの感染拡大の状況により中止する場合がありますのでご了承ください。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から手指消毒用アルコールの準備、体温検査を行います。また、体験会中は換気を行い、グループ分けを行いソーシャルディスタンスに努めます。



主催：広島大学スポーツセンター (公財) 広島市スポーツ協会 東区地域支えあい課 (広島市)

後援：広島市学区体育団体連合会 広島市スポーツ推進委員協議会 広島市教育委員会

主管：東区スポーツセンター