

3月17日(金) 14:30~16:30 4階大会議室

## プレングレス2

阿波おどりを活かした妊婦の運動「阿波おどり体操・マタニティ編」  
灘 久代（京都光華女子大学健康科学部看護学科教授），  
和田佳那（健康運動指導士）

妊婦運動の安全性や効果が報告され、体を動かすことが推奨されているにも関わらず妊婦の運動実施率が低いため、妊婦運動実施率向上の一助として「阿波おどり体操・マタニティ編」を5つの基本方針“安全”“効果”“いつでも気軽に”“楽しく”“子どもと一緒に”を基に制作しました。

「阿波おどり体操・マタニティ編」は、阿波おどりの他、20種類の体操からなる6分52秒の体操です。妊婦スポーツの安全管理基準を満たし、運動強度は早歩きに相当、消費カロリーは1000歩程の運動量です。

阿波おどりの本場「徳島」で「阿波おどり体操・マタニティ編」を習得し、妊婦（両親）教室やイベントで活用してはいかがでしょうか。

※ 体操のできる服装でお越しください（講義と体操を組み合わせながら行います）。

参加申込：第31回学術集会ホームページで受付中です。

参加費：500円。当日、会場でお支払ください。

DVD希望者には、540円で配布いたします。

定員：40名程度。定員になり次第受付を締め切らせていただきます。