

人気講座が再開講！立命館大学の講師陣が解説！

「健康づくりのための運動と栄養摂取の実践」

オンライン講座「gacco®(ガッコ)」にて2019年10月24日(木) 再開講決定

立命館大学(京都府京都市、学長 仲谷善雄)と株式会社ドコモ gacco(東京都港区、代表取締役社長 嶋本由紀子)は、ドコモ gacco が運営する IT 環境があれば誰でも受講できる大規模公開オンライン講座「gacco(ガッコ)」にて、「健康づくりのための運動と栄養摂取の実践」を2019年10月24日(木)より開講いたします。また、受講者募集は9月5日(木)15時より開始します。

健康寿命の延伸に向けた、日常生活で実施可能な運動と栄養摂取の実践を学ぶ

超高齢化社会を迎えている日本では、昨今、健康寿命の延伸の重要性が強調されていますが、運動や食事を含む生活習慣を変えることによって、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームなどの疾患を予防・改善し、健康寿命を延ばせることが明らかになっています。そこで本講座では、健康寿命の延伸において重要な鍵を握っている運動と栄養摂取について、科学的なエビデンスに基づいた基礎知識と実践方法について講義を行います。

具体的には、受講生が講座で紹介する運動プログラムや栄養摂取を実践することで、自らの健康状態の改善を実感することが可能な、「理論と実践」を兼ね備えた講座を提供します。

講座概要

【講座名】健康づくりのための運動と栄養摂取の実践

【内容】生活習慣病などの疾患を引き起こす要因を運動生理学と栄養学の観点から学習し、健康寿命の延伸に向けた、日常生活で実施可能な運動と栄養摂取の実践を目的とした講座です。

第1週 筋トレのサイエンス

第2週 栄養と筋トレ

第3週 健康寿命を延ばすための食生活 1

第4週 健康寿命を延ばすための食生活 2

【講師紹介】立命館大学スポーツ健康科学部

教授 藤田聡、海老久美子

【学習期間】4週間程度(週1時間程度)

【受講申込先】受講方法・受講申込などは、以下のホームページをご覧ください。

https://lms.gacco.org/courses/course-v1:gacco+ga123+2019_10/about



■ 前回の講座受講者の声（アンケートより抜粋）

- 科学的データでの説明には納得するところが多くあり、これからの体力維持に役立てたいと思います。今までは、好きなものを好んで食べていた感じなので、今回の講義で学んだことを生かします。
- 自身や家族の健康管理を考えていた矢先に開講されたので、私にとっては非常にタイムリーでした。今後は食生活アドバイザーなども受験してさらに健康管理の知識の取得と実践に努めたいと思います。
- グラフなど、視覚や数値を用いて説明されることで、漠然としていた知識を再確認することができました。特に今回のように日常生活に直結するような内容の場合には、受講者がサマリーなどのようなものだけでも持つことができれば、受講後の日常生活に生かしやすくなるのではないかと思いました。ありがとうございました。
- 具体的トレーニングの器具や教材などが紹介されており、後々のフォローと活用ができて有意義な講座でした。有り難うございました。

(前回は2019年1月15日～3月19日まで開講いたしました)

■ 立命館大学について

立命館大学は、16 学部、22 研究科を擁する総合大学です。キャンパスは、京都府(衣笠、朱雀)、滋賀県(びわこ・くさつ)、大阪府(大阪いばらき)に展開し、大阪梅田、東京に社会人向けの講座や公開講座等の拠点を持っています。100 年余り育んできた地域、産業界、国際社会とのネットワークを活かし、学部や専攻の枠を超えて、人類的課題に応える研究に取り組んでいます。

[学 校 名] 立命館大学

[学 長] 仲谷 善雄(なかに・よしお) [設 立] 1900 年 5 月 19 日

[所 在 地] 京都府京都市中京区西ノ京朱雀町 1 TEL : 075-813-8137(代)

[U R L] <http://www.ritsumei.ac.jp/>

■ 株式会社 ドコモ gacco について

『ドコモ gacco(ガッコ)』は、NTT ドコモの教育事業の中核子会社として、大学レベルの講義を受けられる MOOC※(大規模公開オンライン講座)プラットフォーム「gacco」の運営を通じ、人生 100 年時代をより豊かに過ごすために学びたい方々を応援しています。法人向けには、社員の方のリカレント教育促進のための MOOC 講座の提供やデータ連携のみならず、受講者を限定した法人独自の研修配信サービスや研修コンテンツも提供しています。

[社 名] 株式会社ドコモ gacco

[代 表 者] 嶋本由紀子(しまもと・ゆきこ) [設 立] 2009 年 9 月 18 日

[所 在 地] 東京都港区南麻布 1-6-15 TEL : 03-3456-1200(代)

[U R L] 企業ページ <http://gacco.co.jp/> 講座ページ <https://gacco.org/>

[事 業 内 容] オンラインで学べる大学講座「gacco」の運営、映像企画・制作、法人向け研修コンテンツの提供

[株 主] 株式会社 NTT ドコモ、エヌ・ティ・ティラーニングシステムズ株式会社、株式会社デジタル・ナレッジ

※ MOOC とは : Massive Open Online Courses の略称で、「大規模公開オンライン講座」と訳されます。Web 上で誰でも参加可能な大規模な講座を提供し、修了者に対して修了証を発行する教育サービスです。2012 年より米国を中心として、主要大学および有名教授により公開され、2018 年末現在で、世界中から 1 億 100 万人以上が受講しています。

*「gacco」は株式会社ドコモ gacco の登録商標です。

報道関係の皆様のお問い合わせ先

立命館大学 総務部 社会連携課 担当：豊島
TEL : 075-813-8166

株式会社ドコモ gacco コンテンツ事業部：劉、横山
TEL : 03-3456-1200 E-mail : company-info-ml@gacco.co.jp