

世田谷プラットフォーム事業

2023年度 ビジネスキャリアデザイン講座Ⅲ

「ビジネスキャリアデザイン講座」は、世田谷区内の6大学
(国士舘大学、駒澤大学、昭和女子大学、東京都市大学、東京農業大学、成城大学)と、
世田谷区が協働・連携している「世田谷プラットフォーム事業」の一つとして
2021年度より開講している若手ビジネスパーソン向けの無料オンデマンド講座です。
今年度は、ウェルネス系講座をテーマとし、全8講座を好評配信中です。
スキマ時間を利用して身体の健康習慣を身につけましょう!

**好評
配信中!**



オンデマンド型
動画配信

受講無料

— オンデマンド講座のご案内 —

申込受付中

総論 成熟型社会におけるウェルネスの重要性について

講師 **山本 敦久** 成城大学 社会イノベーション 学部

成熟された現代の日本社会における、「ウェルネス(心・身体等の健康)」の重要性について今年度開講中の講座のご案内を交えながらご説明します。

自宅でできる簡単ヨガ～自分の身体と向き合おう～

講師 **國寶 真美** 成城大学 社会イノベーション 学部

ヨガでは、様々なポーズを取ることで柔軟性や体幹が鍛えられるとともに、呼吸を整え瞑想をすることで精神面でもリラックス効果やリフレッシュ効果が期待できます。本講義ではヨガの歴史や目的、効果を説明した後、実践編として自宅でできる簡単なヨガのポーズを紹介します。ヨガを通じて自分の身体と向き合う時間を作ってみましょう。

フレイルって何?フレイルチェックとトレーニング方法

講師 **永吉 英記** 国士舘大学体育学部

要介護につながる「フレイル」って何?フレイル度をチェックしてみましょう!フレイルチェックによって自分の要介護につながるリスクがわかります。フレイルにつながるリスクを知って、どのようなトレーニングや取組が必要かを学びます。

なりたい身体を獲得するためのセルフコンディショニング

講師 **曾根 良太** 東京農業大学国際食料情報学部

人生100年時代。長い人生を幸せに生き続けるためには、「健康寿命」を伸ばすということは重要な課題・目標となります。人間(ヒト)は、生物の中で唯一なりたい身体を獲得するために、自分の体型を意識的にコントロールすることができます。本講義を通して、体型をコントロール(維持・減量・増量)していくための基礎的な知識の習得を目指します。

ストレスマネジメント入門 —ストレスの「正体」を知り正しく付き合おう—

講師 **渡邊 浩司** 駒澤大学学生支援センター 回数/1回

ストレス社会を生き抜くためにはストレスというものの正体を正しく知り、対処法を身に付けることが必要です。ストレスフリーな生活を目指すことがストレスにならないよう、ストレスとの上手な付き合い方を学びます。ストレスの正体を知り、対処のバリエーションを理解し、自分に適した心身のリラクゼーション法を習得する、というのが達成目標です。ストレスに強いビジネスパーソンを目指しましょう。

自分でできる生活習慣の変え方!

講師 **星 玲奈** 昭和女子大学 食健康科学部 管理栄養学科

ダイエットしたいけど始められない、運動習慣を継続させたい!など、様々な望ましい生活習慣を獲得するにはどうすればよいのでしょうか。行動を変えるのに開発されたモデルである行動変容モデル(トランスセオレティカルモデル)を用いた、次のステージにステップアップできるアプローチ手法をお伝えします。

簡単Exerciseで、しなやかな身体を目指す

講師 **白川 哉子** 昭和女子大学 食健康科学部 健康デザイン学科

簡単で、ゆる～いexerciseを紹介しします。10分exerciseでしなやかなからだを目指しましょう。毎日必ずチャレンジすることで、しなやかな身体を手に入れましょう。ストレッチを中心に日常生活ではなかなか動かさな部位をゆる～く動かすことで、しなやかな身体を目指します。毎日チャレンジすることで、運動習慣の第一歩を踏み出すことができます。

ビジネスパーソンのためのコンディショニング

講師 **山田 盛朗** 東京都市大学 共通教育部

パソコンやスマホの操作の際には前かがみの姿勢になりやすくなります。その姿勢が長時間続くと頸部(首周辺)や肩関節周辺が緊張し、肩こり、巻き肩、腰痛などの不調が起こる可能性があります。姿勢に大きな影響のある胸郭・肩関節、股関節の運動を紹介します。また、画面を見続けることで疲労の蓄積しやすい「目」に着目し、リフレッシュのためのビジョントレーニングを紹介します。

世田谷PF事業「ビジネスキャリアデザイン講座Ⅲ」お申込方法

申込受付中

■申込方法 **インターネットでお申し込みください。**

お申込みサイト <https://ssl.smart-academy.net/seijo/>
(右記の2次元バーコードからもアクセスできます)



- STEP 1 講座の検索**
トップページの「講座を探す」の各種検索メニューから、フリーワード欄に、「世田谷」と入力し「検索」ボタンをクリックしてください。タイトル名後ろに「世田谷プラットフォーム事業」と記載のある「受講料0円」と表示のある講座が対象科目です。1講座より受講可能です。
- STEP 2 講座の申込み**
受講講座を決定されたら、講座名の横にある「受付中」のボタンを押してお申し込みください。
- STEP 3 申込みリスト**
申込み後、受講の申込みをした講座が表示されます。続けて他の講座を申込み場合は、「続けて他の講座を申込み」ボタンを押して、講座の検索、講座の申込みを繰り返してください。講座の選択が終了したら「次のステップに進む」ボタンを押します。
- STEP 4 会員登録・ログイン**
初めてのお申込みの方は、「登録画面へ」ボタンを押して、会員情報登録をします。**受講生登録・ログイン画面の後、お支払い方法のご確認画面がですが、「確認画面に進む」を押してください。(今回は、無料講座のため、受講料はかかりません。)**
- STEP 5 お申込み内容のご確認**
お申込み内容の確認画面が表示されますので、確認した後「申込」ボタンを押します。
- STEP 6 お申込み内容確認メール**
お申込み後、ただちにお申込み内容確認メールが届きますので、申込み内容をご確認ください。また、初めてのお申込みの方は、会員 号をご確認ください(メールに「お支払い方法」についての記載がございますが、今回は無料講座のため、無視してください)。*会員 号 / パスワードでマイページにログインして、会員情報の確認やパスワードの変更ができます。
- STEP 7 配信開始**
配信開始後、マイページにログインし、受講するボタンを押すと、ご覧いただくことができます。

■お問い合わせ

 **「成城 学びの森」事務局** (成城大学 学長室内)

〒157-8511 東京都世田谷区成城6-1-20



TEL. **03-3482-9031** FAX. **03-3482-9467**
E-mail: manabi@seijo.ac.jp URL: <https://www.seijo.ac.jp>

*窓口受付時間 / 月～金 9:00～16:00・土 9:00～12:30 成城 学びの森

