

第4回



平成30年、兵庫県は成立150周年を迎えます。この節目にあたり、ふるさと兵庫を再認識し、新たな兵庫づくりを考える機会とするため、当該事業を実施します。



国際 フィットネス コンベンション 神戸



International fitness convention in Kobe

第30回 全日本エアロビクスコンテスト全国大会

第2回 リズムダンス選手権全国大会

第8回 アジアエアロビクス選手権大会



日時 2018 12/1(SAT) - 12/2(SUN)

会場 神戸ファッションマート1F
神戸ベイシェラトン ホテル&タワーズ、ホテルプラザ神戸

開催スケジュール

12/1(土)

- 9:00~18:00 神戸ファッションマート1F
第30回 全日本エアロビクス全国大会
全国9ヶ所の予選大会を勝ち抜いた子ども400名・大人300名が参加
- 19:00~19:30 神戸ベイシェラトン ホテル&タワーズ パーティー会場
基調講演「健康とスポーツのまちづくり」
東灘区 稜野敦雄区長 & 神戸大学 高田義弘先生
- 19:30~21:30 神戸ベイシェラトン ホテル&タワーズ パーティー会場
ウェルカムパーティー

12/2(日)

- 9:00~13:00 神戸ファッションマート1F
第2回 リズムダンス選手権全国大会
全国12ヶ所の予選大会を勝ち抜いた40チーム、500名が参加
- 15:00~18:00 神戸ファッションマート1F
第8回 アジアエアロビクス&ダンス大会
アジアを中心に世界10ヶ国100名と日本代表100名が参加

主催 国際フィットネスコンベンション実行委員会(I-FIT)
NPO 法人 全日本アマチュアエアロビクス連盟(JAAA)

後援 文部科学省スポーツ庁、兵庫県、神戸市
神戸まちづくり六甲アイランド基金

協賛 株式会社アシックス、ゴールドジム、協同乳業株式会社
株式会社フォトクリエイト

参加国 アメリカ、ブラジル、中国、フィリピン、オーストラリア
ニュージーランド、コロンビア、イタリア、インド、日本

お問い合わせ先



国際フィットネスコンベンション実行委員会

JAAA全日本アマチュアエアロビクス連盟(NPO法人) www.jaaa.jp

〒1130-0021 東京都墨田区線3-11-4 ハコダビル4F TEL:03-5669-5851 FAX:03-5669-5932 mail:h-toda@jaaa.jp/info@jaaa.jp

基調講演

「ワールドフィットネス・美・健康とスポーツの街づくり」をテーマにした基調講演を開催します

講演 「健康とスポーツの街づくり」

12月1日(土) 19:00~19:30 神戸ベイシェラトン ホテル&タワーズ



神戸市東灘区区长
かどの
あつお
稜野 敦雄 氏



神戸大学大学院 人間発達環境学
高田 義弘 先生

神戸市健康づくり体操(シニア編)

日本は超高齢社会を迎え、平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳でいずれも世界2位となりました。

しかし、平均寿命の延伸にともなって、運動器に障害を患い、日常生活を送る上で介助が必要になる人が増え、いわゆる健康寿命は男性で約9歳、女性で約12歳平均寿命より短くなっています。

厚生労働省の調査や研究によると健康寿命が短くなる原因はズバリ運動不足による「筋力とバランス能力の衰え」です。

筋量が多く筋力が強い人は認知症になりにくいとのデータもあります。

そこで健康寿命を終わらせる原因を少しでも減らそう、認知症の患者さんを少しでも減らそうと、「健康とスポーツの街づくり」を目指す神戸市東灘区と全日本アマチュアエアロビクス連盟、花王健康科学研究会、神戸大学大学院人間発達環境学研究科(准教授高田義弘)が産官学連携のもと考案したのが「神戸市健康づくり体操(シニア編)」です。この体操の特徴は、①筋力アップ(貯筋)、②バランス能力アップ、③関節可動域アップを目指しています。ラジオ体操には無いアップテンポな動きを取り入れています。

動きの基本は私たち神戸大学大学院の教員と学生で考案しましたが、体操としての動きや音楽の構成はオードリー春日さんを指導され、自身も5度のエアロビクス世界チャンピオンになられた、パウロサントスさんに御願いしました。パウロさんに体操を完成させていただいたおかげで、音楽に合わせて楽しく出来る体操になりました。今日は体操教室参加の皆様とパウロ先生に実際に体操をご披露頂きます。

現在は、六甲アイランド健康増進施設RICアメリオにおいて、毎週火曜日・金曜日の週2回、午前10時~10時45分健康づくり体操を中心にプログラムを行っております。

参加には年齢・性別・体力の制限はございませんので、ご興味のある方は遠慮無くお越し下さい。



神戸大学大学院人間発達環境学
准教授 高田 義弘