



この2日間、
とちかちプラザが
北海道科学大学の
キャンパスになる。

道東初開催！

北海道科学大学まちかどキャンパス

スポーツ

健康

アトリウム

学ぶ・体験する

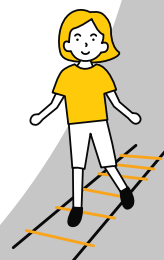
申込
不要

参加
無料

身体の健康

帯広駅前のとちかちプラザで「北海道科学大学まちかどキャンパス」を開催します。まちかどキャンパスは「大学の学びをまちかどで」をコンセプトに、道内各地で開催しており、今回は道東での初開催となります。とちかちプラザ1階ギャラリーでは、本学教員による身体の健康に関するミニ講座を開講、アトリウムでは理学療法学科の学生によるスポーツ体験ブースと、入試相談コーナーを開設します。ぜひ皆様でご来場ください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止や延期となる場合がございます。ご了承ください。最新情報は本学HPをご確認ください。



2022

12.17 [土] 18 [日]

17 [土] 11:00-17:00

18 [日] 10:00-16:00

とちかちプラザ
帯広市西4条南13丁目1

主催：北海道科学大学、北海道新聞社 後援：帯広市教育委員会、幕別町教育委員会

雪嶺会 北海道科学大学附属会
北海道工業大学附属会

北薬会 北海道科学大学薬学附属会
北海道薬科大学附属会

丁酉会 北海道科学大学理学療法学科附属会
北海道理学療法大学附属会



お問い合わせ TEL 011-676-8664
E-mail chiiki@hus.ac.jp

北海道科学大学 地域連携・広報課
〒006-8585 北海道札幌市手稲区前田7条15丁目4-1
TEL 011-676-8664 FAX 011-688-2392 HP <https://www.hus.ac.jp>

申込
不要

スポーツ・健康アトリウム

参加
無料

ミニ講座

スポーツ理学療法を体験してみよう

会場 1階ギャラリー 時間 両日 13:00～13:45



北海道科学大学
保健医療学部 理学療法学科
助教
井野 拓実

定員
40名

近年、理学療法士は様々な分野で働いています。今回は私の専門であるスポーツ理学療法について現場での活動やオリンピックへの帯同経験などについて紹介させていただきます。また、時間の許す限り、実際にスポーツ理学療法（テーピングやダイナミックストレッチングなど）を皆さんと一緒に実施してみたいと思います。将来このような分野に興味のある学生さん、スポーツに携わる皆様、興味があり聴講してみたい皆様、ご参加お待ちしております。

骨盤底筋の使い方

—尿漏れが止まる！ぽっこりお腹解消！—

会場 1階ギャラリー 時間 両日 14:30～15:15



北海道科学大学
保健医療学部 理学療法学科
助教
阿部 由依

定員
40名

骨盤底筋は骨盤の底にある筋肉で、子宮や膀胱などの内臓を支え、姿勢を維持する役割や排泄をコントロールする役割があります。男女ともに骨盤底筋が弱くなることで「くしゃみや咳で尿が漏れる」「排泄後に尿が少し漏れる」「急に尿がしたくなる」「尿の回数が多い」「お腹まわりのたるみ」などの症状が発生します。このような症状には、骨盤底筋トレーニングが有効です。

本講演では骨盤底筋の役割とトレーニング方法について、実践も踏まえて解説いたします。

※床に寝そべてトレーニングを体験するため、スポーツタオルをご持参ください。

スポーツ体験ブース

会場 アトリウム 時間 17日(土) 11:00～17:00
18日(日) 10:00～16:00

北海道科学大学 理学療法学科 3年
学生トレーナーチーム
「プロジェクトF」リーダー
中野 岳琉(帯広市出身)



学生が
サポート
します！

バランスチャレンジブース

スポーツや日常生活の中で、バランスはとても重要な運動能力です。このブースでは、バランスボードやウォーターバグを使ったバランストレーニングを体験できます。



テーピング体験・指導

テーピングはケガの予防、再発防止、応急処置などを目的に行うものです。理学療法学科の学生と一緒に「ひとりでもできる簡単なテーピング」を体験してみましょう。



AIトレーニング体験コーナー

近年、AIを使ったトレーニングアプリなどが様々あります。小さなお子様からアスリートまで、ゲーム感覚で楽しめるエクササイズを体験していただけます。



ストレッチングブース

腰痛予防、肩こりの予防、スポーツのウォーミングアップ等で効果のあるストレッチングの体験ブースです。理学療法学科の学生が実際に身体の硬さをチェックし、ストレッチングメニューをお伝えします。一緒にストレッチングを体験してみましょう。



入試相談コーナー

受験相談、学費やスカラシップ制度等の奨学金、13学科についての相談など、どんな些細な内容でも受け付けます。事前申し込み等不要です。学年等問わず対応いたしますので、お気軽にお越しください。

2022

12.17^[土] 18^[日]

17^[土] 11:00-17:00

18^[日] 10:00-16:00

とかちプラザ

帯広市西4条南13丁目1

主催：北海道科学大学、北海道新聞社 後援：帯広市教育委員会、幕別町教育委員会

- * イベントご参加のお客様には、マスクのご着用をお願いいたします。
- * 当日、発熱・咳・全身痛などの症状があり、体調にご不安のある方は、参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。
- * 会場内にてアルコール消毒液をご用意いたしますので、イベントご参加の前に必ずご利用ください。
- * 手術歴、大きなケガ、病気のある方、医師から運動制限のある方や不調のある方は運動体験をご遠慮ください。

北海道科学大学
ホームページ

