

健幸体操講座 開催しました!

2020

日時：8月18日(火) 10:00~11:30
場所：玉川まちづくりセンター大会議室

主催：玉川まちづくりセンター

協力：文科省革新的イノベーション創出プログラム (COI STREAM)

運動の生活カルチャー化により
活力ある未来をつくる
アクティブ・フォー・オール拠点

Bright Future for All Ages with Health Innovation by Daily Exercise



今回も立命館大学の方々の協力のもと、オンラインレッスンと最新アプリの体験をしました。

- メニュー
- ・ACTIVE5 レッスン (約 30 分)
 - ・Biosignal Art について 正しいトレーニング姿勢のレッスン (約 30 分)
 - ・Biosignal Art を体験してみよう

ACTIVE5

前回同様、立命館大学 R-GIRO 客員研究員の増田先生に3分間のエクササイズで全身運動ができる「ACTIVE5」シニアバージョンの指導をしていただきました。



先生「みなさ〜ん！こんにちは〜！」
参加者の皆さん「……………」

こんな感じで始まりましたが(笑)オンラインにも少しずつ慣れ、増田先生の楽しい指導のおかげで、短い時間でしたが、皆さんほぼ完ぺきにマスターしていました。



ゲーパンチもばっちり☆

Biosignal Art (バイオシグナルアート)

立命館大学× 順天堂大学× 東京藝術大学が共同で研究開発！

3大学で共同開発された最新アプリを体験しました。前回同様スクワット体験です。

どんなアプリ？

右の写真のように、PCカメラの前で音声に合わせて、10回スクワットをし、アプリが正しい姿勢でできているかを点数化してくれます。点数化された後は、なんと音楽に変換された動画が生成されます。動画再生を楽しみながら、採点結果を確認することができるというアプリです。



体験の前に順天堂大学の沢田先生とオンラインで正しいトレーニング姿勢の指導をしていただきました。



実際に体験してみました。さて、皆さんの結果は？

参加してくださった皆さまありがとうございました！