

## まちづくり講演会

日時： 2025年1月31日(金)  
14:00~15:00

講師： 田畑 泉 先生  
(立命館大学 BKC 地域連携室長・  
スポーツ健康科学部特命教授)

演題： 運動による生活習慣病予防効果と  
まちづくり

### タバタ式トレーニング…

20秒間の強度の高い運動と、10秒間の休息、あるいは負荷の軽い運動を1ラウンドとし、それを8ラウンド繰り返すというもの。合計所要時間が3分50秒のインターバル・トレーニング。

道跡と秋の育む玉川まちづくり推進会議 まちづくり講演会

## 運動による生活習慣病予防効果と まちづくりについて



立命館大学 BKC 地域連携室長  
スポーツ健康科学部特命教授

**田畑 泉 さん**

【略歴】

昭和31年(1956)年8月3日生まれ(68歳 2025年1月現在)  
昭和51年(1976)4月 東京大学教育学部理学科1期入学  
昭和55年(1980)3月 東京大学教育学部体育学・健康教育学科体育学専攻課程卒業  
昭和58(1983)4月 ノルウェイ国立筋生理学研究所各員研究員  
平成4年(1992)10月 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進部 運動生理研究室 室長  
平成11年(1999)4月 鹿屋体育大学体育学部スポーツ科学講座 教授  
平成14年(2002)4月 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進部 運動生理・指導研究所長  
平成22年(2010)4月 立命館大学 教授 スポーツ健康科学部長 スポーツ健康科学研究科長(6年間)  
令和4年(2022)4月 立命館大学スポーツ健康科学部 特命教員(教授)

日時 2025年 1月 31日(金) 開場 13:30/ 開演 14:00

場所 玉川まちづくりセンター

対象 草津市在住・在勤の方なら  
どなたでも

世界標準の科学的トレーニング  
【タバタ式トレーニング】の発案者!

定員 50名(事前申込制)

申込方法 1月24日(金)までに玉川まちづくりセンター窓口、  
お電話・FAX・メールにて申込み

主催：道跡と秋の育む玉川まちづくり推進会議

申込み&問合せ先：玉川まちづくりセンター(草津市野路九丁目7-42)

TEL:564-0189 FAX:564-0200

メール:tamagawa@machikyou.jp

参加  
無料



田畑 泉先生

座りすぎを避けて、今よりは少しでも多く身体を動かす(生活活動量を増やす)ことが大事。可能なものから取り組むことが必要だといおうお話や、実際の「タバタ式トレーニング」動画の視聴、替え歌で実際にイスからの立ち上がりを行いました。



参加者からは、「自分の行動を振り返るきっかけになった」「運動は無理だが生活活動量を増やすことはできるかも」といった感想をきくことができました。

この講演会をきっかけに住民のみなさんの健康意識が高まり、さらなる町の活性化に繋がれば良いなと思います。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2022



令和6年1月  
健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂  
に関する検討会

