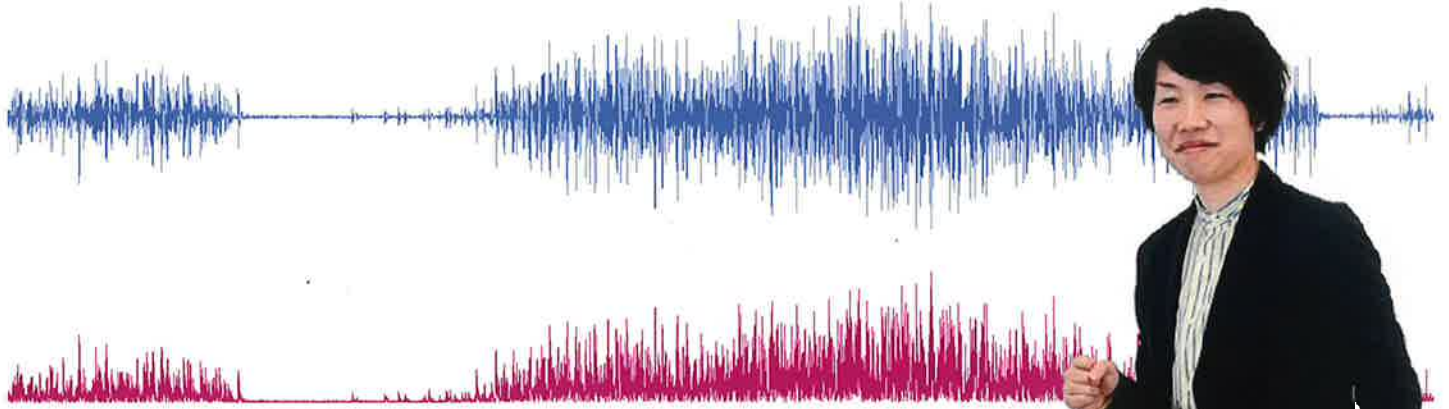




リラックスは なぜ難しいのか

～筋電図計測で捉える運動制御の仕組み～



私たちは日常生活のあらゆる場面において、適度に力加減をしたり、リラックスしたり、状況に応じて身体を動かしています。さまざまに動きや力をコントロールする際、筋の働き（筋活動）が源となっています。当日は筋活動の計測法や応用事例などについて紹介します。参加者の方（数名）に、筋電図電極を装着し、リアルタイムで筋電図計測を体験してもらう予定です。

普段の日常生活では目に見えない筋活動の様子を、皆さんと一緒に観察してみたいと思います。

■ゲスト：大高 千明(おおたか ちあき)さん

奈良女子大学大学院工学系 専任講師(専門分野:生体力学)

2024年11月9日(土) 14:00～16:00

会場：ラスタホール2階 多目的室2 (伊丹市立生涯学習センター)

参加費800円(税込)・要事前予約・詳細は裏面をご覧ください

当日、その場で誰かに電極を貼って、筋肉の動きをすぐにグラフにして見せてくれるんだって。おもしろそう。

リラックスできているかどうかって、感覚的なものだって思っていたけど、筋肉の動きを調べることでわかるってこと？

ほかにどんなことに使えるんだろう。スポーツしているときの筋肉の使い方を調べることで、どこをトレーニングすればよいかもわかるのかな。

年取って筋肉が弱ってきたときの対策にも使えるのかな。

Q サイエンスカフェって？

A 喫茶店で先生を囲んでお茶を飲みながら、先生の研究の話をネタにワイワイお話しするのが元で、ヨーロッパで始まりました。カフェ伊丹では、前半に先生のお話を伺い、後半50分を語らいタイムとして、気軽にいろんな質問をできる時間になっています。

Q 物理や化学なんて、高校の時にあきらめたんだけど・・・

A そういうあなたにこそおすすめです。学校と違って、覚える必要も、すべてを理解する必要もないのです。参加して、あれ？なんだかおもしろいかもって興味を持っていただけたら大成功！
中高生も大歓迎！！

Q 知識がないので、質問するのは恥ずかしいなあ

A 知識より興味！何でも聞いちゃいましょう。そこから何かが生まれるかも。そうそう、自分が質問するより、他の方の質問を聞いているのが楽しいという方もおられます。その時は、どうぞ聞くことを楽しんでください。

■参加費：800円（税込）

■対象：中学生～大人

■定員：28人

■申込：要事前申し込み ラスタホールへ。

申し込みサイトは下記です。電話・来館でも可。

https://www.lustrehall.com/lecture_category/lecture-course

申し込みサイトの二次元バーコード→→→

電話 072-781-8877



.....ラスタホールまでのルート

.....ラスタホールまでのルート（住宅街の細目の道です。）

伊丹市立生涯学習センター
伊丹市南野 2-3-25(火曜日休館)

○主催：サイエンスカフェ伊丹

○共催：公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団/ラスタホール、
伊丹市教育委員会

○協力：神戸大学サイエンスショップ

LINE 公式アカウント はじめました！

サイエンスカフェ伊丹の情報を中心に配信します。

LINE からサイエンスカフェの申し込みサイトへも行けます。

友だち登録よろしくお願ひします。

