



令和4年度琉球大学公開講座

「生活文化のなかにおける沖縄伝統空手と健康」

～尿失禁対策の骨盤底筋体操～

空手の発祥の地である沖縄県から空手の重要性を発信して地域社会へ貢献したいと願う空手家と看護師との連携による健康技をご紹介します。今回は、小林流・少林流・上地流・剛柔流の空手家による基本型の実践、高齢者の健康法としての空手、空手型の理論と実践哲学、空手の基本技である型、その重要性を「なるほど！」と実感できます。さらに泌尿器科分野で健康を守るコンチネンスリーダー看護師により泌尿器科受診への勧め、排尿自立にむけた対応、尿失禁対策としての骨盤底筋訓練の実演について学べます。

【講師陣】

- ・大湾 知子：琉球大学医学部保健学科 准教授／国際沖縄剛柔流空手道連盟 六級
- ・當山 悦子：琉球大学病院副看護師長・コンチネンスリーダー
- ・大湾 朝成：あさひ訪問看護ステーション 理学療法士
- ・比嘉 稔：沖縄小林流空手道究道館連合会 会長 範士十段
- ・比嘉 康雄：沖縄小林流空手道究道館連合会 泉崎道場館長 練士六段
- ・島袋 善俊：国際沖縄小林流聖武館空手道協会 大里支部館長 練士六段
- ・島袋 善保：国際沖縄小林流聖武館空手道協会 沖縄総本部会長 範士十段
- ・仲程 力：沖縄空手道協会上地流範士十段／沖縄県指定無形文化財「沖縄の空手・古武術」保持者
- ・米里 吉則：国際沖縄剛柔流空手道連盟 七段
- ・上原 米和：国際沖縄剛柔流空手道連盟 八段
- ・蔵元 雅一：国際沖縄剛柔流空手道連盟 八段
- ・東恩納盛男：国際沖縄剛柔流空手道連盟最高顧問／沖縄県指定無形文化財「沖縄の空手・古武術」保持者
一般社団法人 沖縄伝統空手国指定無形文化財・ユネスコ世界遺産登録推進協会 理事長
- ・津波 高志：琉球大学名誉教授
- ・佐和田勇人：沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課 課長



■受講料／無料

■定員／99名

■開催日時／2022年9月11日（日）13：30～15：30

■場所／沖縄空手会館 研修会場（※Zoom配信も行います）

■共催／一般社団法人 沖縄伝統空手国指定無形文化財・ユネスコ世界遺産登録推進協会、日本コンチネンス協会沖縄県支部

※プログラム詳細は裏面をご参照ください。



■お申し込みはこちらから■

琉球大学公開授業・公開講座予約サイト

<http://ercil.u-ryukyu.narayun.jp/seminar/detail.php?id=1010>

授業プログラム

実施日	開催時間	内容	講師
9月11日 (日)	13:30 ～ 15:30	<p>13:30～13:35 沖縄県空手振興課 課長より祝辞・挨拶</p> <p>13:35～13:45 尿失禁の予防と対策：骨盤底筋訓練</p> <p>13:45～14:00 病院における排尿自立のための骨盤底筋訓練</p> <p>14:00～14:10 在宅における排尿自立のための基本動作</p> <p>14:10～14:20 小林流空手：ジオン・ナイハンチ</p> <p>14:20～14:30 少林流空手：セイサン・ワンスー</p> <p>14:30～14:40 上地流空手：サンセイリュウ</p> <p>14:40～15:00 剛柔流空手：テンショウ・セーサン クルルンファ・セーパイ</p> <p>15:00～15:30 パネルディスカッション (一社)沖縄伝統空手国指定無形文化財・ユネスコ世界遺産登録推進協会からの 発信、世界各国オンライン授業参加者との対応</p>	<p>大湾 知子 琉球大学医学部保健学科 准教授・コンチネンスリー ダー</p> <p>その他大勢の空手家の皆様 も講師を務めます。詳細は 表面もしくは予約サイトを ご確認ください。</p>

お申し込みについて

琉球大学公開講座専用
予約サイトに会員登録



「生活文化のなかにおける
沖縄伝統空手と健康」にお
申込み

・公開講座申込専用予約サイト（<https://ercll.u-ryukyu.narayun.jp/>）
に会員登録を行い、当講座の申し込みを行ってください。

・お申込み後、受付完了のメールが届きます。受付完了メールが届かない
場合は、申込み担当窓口までご連絡ください。

・定員に達し次第、締め切りとなります。

【申込に関するお問い合わせ】

国立大学法人琉球大学 総合企画戦略部 地域連携推進課

TEL：098-895-8019（平日9:00～17:15）

FAX：098-895-8185 E-mail：koukai@acs.u-ryukyu.ac.jp



琉球大学
UNIVERSITY OF THE RYUKYUS