TADL講座2026秋　Tamagawa Athletic Department Learning

休む力を養う

～「休養学の基礎」と「そのまま眠れるストレッチ（ヨガ）」～











「休む力を整えて、もっと健やかな毎日へ」

ストレス社会においては自身の心身の健康を保つことが大切です。そのためには、身体的、社会的、精神的な健康能力を良好な状態として持続させることが重要になります。
本講座では、健康の3要素「運動」「栄養」「休養」のなかでも、とくに「休養」に着目し、いかに質の高い休養がとれるかを、休養学の観点から、「自律神経バランス」を中心に学びます。また、本講座は座学に加えて、良質な睡眠につながる「そのまま眠れるストレッチ（ヨガ）」も楽しく実践をしていただきます。心身ともにリフレッシュしましょう！

自律神経を整え、
心身をバランスよく安定

睡眠の質を高め、
深く休める身体へ

参加者には
株式会社ベネクスの
ネックゲーター
をプレゼント！



講師

真弓佳伸
株式会社ベネクス



日本リカバリー協会認定 休養士２級
ドイツ予防医療認定コース 休養インストラクター
休養学の視点から、自律神経や心身の回復メカニズムを分かりやすく伝える専門家。日常生活に無理なく取り入れられる休養のタイプや実践法を提案し、健康的で活力ある毎日づくりを支援している。

中畠綾香
リカバリーヨガ講師



全米ヨガアライアンス 200 / メンタルヘルスケアヨガ / ストレスオフトレーナー養成講座修了など資格多数
2014 年ヨガインストラクターとして活動を開始。大手ホットヨガスタジオで２期連続トップインストラクターに選出され、全国のスタジオでのレッスンやイベント・TV 出演など幅広く活躍。現在はヨガスタジオに足を運ぶ時間のないオフィスワーカーの方々に、ヨガで一息つき心身を整えてもらいたいという想いから企業ヨガをメインに活動。

株式会社ベネクス
VENEX THE RECOVERY BRAND

玉川学園と株式会社ベネクスは包括連携協定を締結しています。本学が着目する「休養学」とベネクスが提案する「攻めの休養」。身体の健康はもちろん、精神の健康、輝く人生をも手に入れるための「Well-being」を目指します。

基本情報

日程：**11月14日（土）**
時間：**14:00～16:00**
会場：学校法人玉川学園 記念体育館（予定）
受講料：5,000 円（税込）
定員：15名程度　＊お申し込み多数の場合は抽選です

対象：どなた様でもご参加いただけます。
申込締切：11月9日(月)
受講料振込期日：11月10日(火)
開催可否連絡：11月11日(水)

お申込みはこちら
https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/workshop.html

TAD

■お問い合わせ
玉川アスレチック・デパートメント（TAD）
電話：042-739-8189　メール：tad_office@tamagawa.ac.jp