

けんぱち体操とは？

「けんぱち体操」は、篠原教授考案の脳トレ体操、根本准教授考案のリフレッシュ体操・シェイプアップ体操・筋トレストレッチ体操・肩こり体操などからなる体操です。



長時間同じ姿勢をしていることが多いお客様に向けて、ホール内でDVDを流したり、スタッフの方が覚えてお客様に教えるなど、ホールからの健康発信としてご利用下さい。

けんぱち体操（ダイジェスト版） <http://www.kenpachi.jp/exercises.html>

**健康づくりのための
3つの体操をご紹介します。**

パチンコ体操

ピン☆きら健康体操

脳トレ体操



篠原 菊紀 教授 Kikunori Shinohara

東京大学大学院教育学研究科博士課程等を経て、諏訪東京理科大共通教育センター教授、学生相談室長、東京理科大総合研究機構併任教授。

茅野市縄文ふるさと大使。応用健康科学、脳神経科学。アミューズメント、教育産業、電子技術産業等と共同研究。快とハマリを素描すること、アミューズメント産業を健康、福祉のための社会資源化していくことを目指す。

●著書：「脳は、あなたにウソをつく！」(KAWADE 夢新書)、「バカは性格か!？」(ブックマン)をはじめ、TV出演、監修など多数



根本 賢一 准教授 Kenichi Nemoto

医学博士。信州大学大学院医学研究科博士課程、松商短期大学部専任講師を経て、松本大学大学院健康科学研究科 / スポーツ健康学科兼任准教授と

なる。'94年第12回アジア競技大会にて自転車競技の体力・コンディショニング指導を行い、'96年のアトランタオリンピックでは自転車競技のトレーナーとして参加。TV番組『たけしの健康エンターテイメント「みんなの家庭の医学」』(テレビ朝日系列)など出演多数。

著書に『10歳若返るインターバル速歩』など。