



おうちで始める

ジャグリング

「オンラインで習得する～頭を鍛える軽運動～」

6/29(火)・**30**(水)・**7/6**(火)・**7**(水)

19:30～20:30 全4回 定員:20名 無料

オンライン開催 (Zoomを使用)

※インターネット接続環境が必要です。

講師：西野 順二

(電気通信大学 大学院情報理工学研究科 情報・ネットワーク工学専攻 助教)

不要不急の外出を控える生活が続いている中、自宅でする頭と身体の軽い運動としてジャグリングを学びます。

ジャグリングは日本のお手玉を含む、曲芸のような遊び・スポーツです。今回は家の中でできるように、特別な道具を使わず簡単に手に入る身近なものを使って体験します。



ジャグリングはここ20年ほどで日本でも急速に広まり、愛好者が増え数万人を超えています。

難しそうに見えますが、正しく覚えれば誰でもできるようになり、頭と身体を適度に使う健康スポーツとして手軽に続けることができます。

本講座ではポリ袋など身近なものでスカーフのお手玉、棒立てなどを練習し、コツをつかむだけでなく、より高度な技能を習得するための練習を自分で組み立てる方法についても学びます。動体視力やリズム感も身につきます。

また、物理や数学によるジャグリングの科学や、古代エジプトに始まる歴史や最近の情報も合わせて総合的に学びます。



**参加申込
方 法**

- ▶ 申込み期間：【先着順】2021/6/7(月)～21(月)
- ▶ WEB申込フォームよりお申し込みください
<https://ws.formzu.net/dist/S67357791/>

▶ お問い合わせ (総務企画課)

☎ 042-443-5880 (平日9:00～17:00)

✉ desk@ccr.uec.ac.jp ④ <http://www.ccr.uec.ac.jp/>

