

第13回

静岡産業大学スポーツ医科学研究センター主催 SSUスポーツ・健康科学セミナー

高地トレーニングとマシントレーニングの 理論と実際

高地トレーニングというと、長距離走選手のような持久系のアスリートが強化のために行うことは良く知られていると思います。しかし、最近では、柔道やバスケットボールなどの競技にも効果があり、さまざまな競技種目で活用されています。

今回は、高地トレーニングの歴史と世界事情、そして、本学にも設置されているQOMマシンの高地での活用法について、ご紹介頂きます。

日時

令和元年

10月23日 水 17:30-19:00

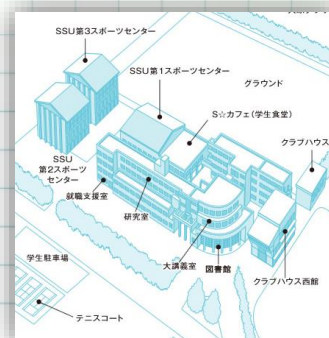
会場：静岡産業大学

磐田キャンパス 第2スポーツセンター
静岡県磐田市大原1572-1

参加費：無料

内容

- 高地トレーニングのこれまでとこれから
小林 寛道（静岡産業大学客員教授、同スポーツ医科学研究センター長、東京大学名誉教授）
- 御嶽高地トレーニングの実際
切手 直樹（下呂市立小坂中学校 教頭、元岐阜県地域スポーツ課・飛騨高山御嶽トレーニングセンター）
- 御嶽高地トレーニングでのサポート活動とトレーニングの成果および低酸素、高酸素、マシントレーニングの利用状況
竹村 洋美（公益財団法人岐阜県体育協会 御嶽濁河高地トレーニングセンター長代理）



お申し込み

右記QRコードか下記へメールにて、氏名、ご所属をお送りください。

お問い合わせ

SSUスポーツ・健康科学セミナー事務局

TEL:0538-37-3852 Email k-gakusei@ssu.ac.jp

[受付時間] 9:00～17:00（土・日・祝日、12月31日～1月3日を除く）

