

特別回

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

Characteristics of eccentric exercise and their applications (エキセントリック運動の特徴と応用)

これまで、エキセントリック運動は筋肉痛や筋の損傷を引き起こすという負の面が強調されてきました。近年になり、エキセントリック運動が身体機能の向上や健康増進に有効であるという研究結果が発表され、大きな注目を集めています。エキセントリック運動に伴う筋損傷の研究を30年に渡って継続・250を超える学術論文を発表し、当該分野の世界的権威である野坂和則教授にご登壇いただきます。エキセントリック運動の特徴とその応用可能性について、ご紹介頂きます。

日時

令和1年

12月27日 金 14:00-15:30

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

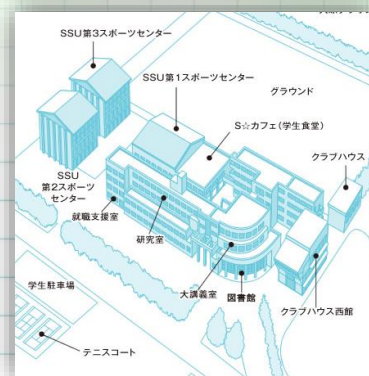
交流会(無料)：セミナー後に1時間程度を予定

内容

- ・ エキセントリック運動とはどのような運動なのか学ぶ
- ・ エキセントリック運動の正の側面と負の側面を知り、応用可能性について学ぶ

講師：野坂 和則 教授

(エディスコワン大学 オーストラリア)



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)

