



平成 21 年度

スポーツ科学講座



広島大学スポーツ科学センター主催

第 1 回 『クーリングダウンの実践と注意点について』

日時：2009 年 11 月 24 日（火）16:30～18:00

場所：西体育館アリーナおよびミーティングルーム

指導者：石井良昌（広島大学大学院教育学研究科准教授，広島大学スポーツ科学センター）
田中徹，陳周業，富永亮（広島大学大学院教育学研究科院生）

講義形式：講義 30 分、実技 1 時間

講座内容：運動後におけるクーリングダウンは、激しい練習や試合後の疲労回復手段として用いられている。一般的には、使った筋肉を行なった運動と同じような形態で軽い強度で動かし（主運動と同じ運動を軽めに）、その後にストレッチングやマッサージ、アイシングを行うことが多い。今回は、クーリングダウンを行う意義や注意点などについて理論的に解説を行うとともに、ストレッチ手技に関する実践的講習を行う。

定員：50 名

参加費：無料

準備するもの：運動ができる服装、室内用シューズ

■ 申込み ■

〒739-8511 広島県東広島市鏡山一丁目 3 番 2 号

広島大学教育室教育企画グループ 藤井

Tel: 082-424-2460 Fax: 082-424-6170

kyoiku-group@office.hiroshima-u.ac.jp



※前日までに参加希望講座名、所属団体名、参加人数、連絡先代表者氏名・電話番号・電子メールアドレスをなるべくメールにて連絡してください。定員を超えた場合は、先着順とさせていただきます。個人での参加も歓迎します。

■ 講座の内容に関する問い合わせ ■

長谷川 博（広島大学大学院総合科学研究科）

Tel: 082-424-6592 hasehiro@hiroshima-u.ac.jp

今後の開催予定は以下の通りです。詳細については後日お知らせします。

- 第 2 回：11 月 30 日（月）18:00- 指導者：関矢寛史（広島大学大学院総合科学研究科）
『試合前の心理的コンディショニング』
- 第 3 回：1 月 18 日（月）18:30- 指導者：大江淳悟（広島大学大学院教育学研究科）
『コンディションを高めるためには？ トレーニングプランの考え方』
- 第 4 回：1 月開催予定 指導者：房野真也（広島大学大学院教育学研究科）
『考えるグループ戦術トレーニング』