

公開講座：からだを動かそう！ースポーツを通じた健康セミナーー（第3回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成20年10月21日（火）13:30~14:30

場所：広島大学西体育館ミーティングルーム

講師：和田正信（広島大学大学院総合科学研究科）

タイトル：筋肉の中身

世話人：和田正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：18名

内容：

1. 骨格筋の種類.
2. 骨格筋の構造.
3. 骨格筋線維の種類と特徴.
4. 筋線維構成比.
5. 加齢に伴う収縮速度の変化.
6. 加齢に伴う筋力の変化.
7. トレーニングによる筋力の変化.
8. 適切な運動量.

