



第1回スポーツ科学講座



『筋力トレーニング – トレーニング方法&期分けについて –』

主催：広島大学スポーツ科学センター

日時：2008年10月30日（木曜）17:00～18:30

場所：西体育館アリーナ，西体育館ミーティングルームⅡ

指導者：大江淳悟（広島大学大学院教育学研究科助教，広島大学スポーツ科学センター研究員）

参加者：学生27名

参加費：無料

世話人：関矢 寛史（スポーツ科学センター研究員）



下記の内容についての講義と実技講習が行なわれた。また，講習の後半では，活発な質疑応答がなされた。

- ・プライオメトリックス，エキセントリックス，アイソメトリックス，コンセントリックスなどの筋力トレーニング方法
- ・準備期，試合期，移行期における筋力トレーニング内容
- ・筋力，筋持久力，パワー増強のための負荷と反復回数
- ・パワー，筋肥大，筋出力などのコンバインドトレーニング（ピラミッド法）

なお，参加者は体育会卓球部，硬式庭球部，水泳部，陸上部，バドミントン部，ゴルフ部，自転車サークル，古武道同好会などの団体ならびに個人参加者であった。