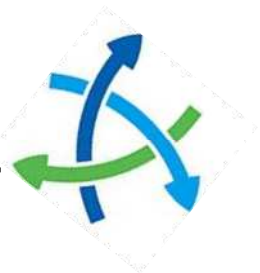




第2回スポーツ科学講座



『運動前に行うべきウォーミングアップの実践と注意点』

主催：広島大学スポーツ科学センター

日時：2008年11月4日（木曜）16:30～18:00

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：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研究員）

田中徹，山下笑，富永亮（広島大学大学院教育学研究科院生）

参加者：学生30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）



まず，下記の内容について約30分の講義が行なわれた．

- ・筋，腱，靭帯，軟骨の仕組み
- ・主な傷害（捻挫，打撲，肉離れ，鷲足炎，足底筋膜炎）

引き続き，体育館にて個人やペアで行なうストレッチの実習が行なわれた（約1時間）．参加者は体育会卓球部，硬式庭球部，バドミントン部，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．