中高生に参加してほしいと思い企画しました

千葉市 若松公民館

大学の先生が教える

体幹トレーニング基礎講座

2023 年

8/8［火］

10:00 ～ 12:00（受付 9:45）

対　象：中学生、高校生、教育に係る成人

※クラブ活動されている方は担当指導員に相談の上で、
参加することをおすすめします。

人　数：先着 20 人

申込方法：事前申込（8 月 2 日 9 時 ～　電話・来館）

会　場：若松公民館　講堂

持ち物：動きやすい服装、
内履きシューズ、タオル、飲み物

講座の内容：
体幹トレーニングの意義
体幹トレーニングとは？
体幹トレーニングの実践
（パフォーマンスの向上とケガの予防）

サイトウ　クニヒデ
齊藤 訓英

帝京平成大学
健康医療スポーツ学部
医療スポーツ学科　講師

■　大学ではどんな授業をされていますか？

アスレティックトレーナーや教師（保健体育）、プロスポーツ選手を目指す学生に対して授業や課外活動を通じて指導をしています。主に担当している授業の内容は、トレーニング科学を基にしたトレーニングの方法、身体やパフォーマンスの測定とそのデータの活用方法、テーピングやストレッチング、現場におけるケガの対応や緊急時の対応、アスレティックリハビリテーションなどです。

■　中高生へのメッセージをお願いします。

体幹トレーニングに限らずパフォーマンス向上を目的としてトレーニングを行うということは「自分の身体を思い通りに動かせるようにする」ということです。トレーニングは実施の仕方によって効果に差が出ます。したがって、科学的に行うことは大変重要です。だからといって根性論が全て悪いということではありません。それぞれの良いところを上手く活用してトレーニングを行うことで、パフォーマンスの向上やケガの予防に役立てましょう。

主催：千葉市若松公民館（若松中学校ならび）
協力：ちば産学官連携プラットフォーム
TEL 043-231-7991　（9時～17時）