

ようこそ！
大学の研究室へ

KAKENHI

ひらめき☆ときめきサイエンス

スポーツ科学で 競技力アップ!

高校生
対象

～両側性/一側性トレーニングの謎をひも解く～

どのようなトレーニングをすれば、効率よくスポーツのパフォーマンスを向上させることができるのでしょうか。例えば、ベンチプレスで40kgのバーベルを10回持ち上げると、左右の手に20kgのダンベルを持って同じ動きで10回持ち上げるのでは効果は同じでしょうか？スポーツ科学が明らかにした、トレーニングの謎に迫り、スポーツのパフォーマンスの向上につながる実際のトレーニング方法を体験してみましょう！

開催日 2022年7月30日(土)、8月20日(土)

場所 京都先端科学大学 京都亀岡キャンパス ※体育館入り口ロビー
10時集合
〒621-8555 京都府亀岡市曾我部町南条大谷1-1

募集人数 各日 先着15名 参加費無料 昼食付き

申込方法 科研費のウェブサイトからお申し込みください。▶▶▶



https://www.jsps.go.jp/hirameki/02_jisshi_program.html

2022年7月15日(金) 締め切り ※定員になり次第締め切りとさせていただきますので、早めにお申し込みください。

講師



谷口 有子

京都先端科学大学
健康医療学部
健康スポーツ学科 教授

専門は、運動生理学、トレーニング科学、体力科学です。学生時代は陸上競技のハードル選手、大学教員時代にはパワーリフティング部の監督もしました。スタートの「用意！」と「ドン」の間に身体の中でどんな準備が行われているのか、ベンチプレスとダンベルプレスのトレーニング効果は同じか、など選手や指導者として抱いた疑問について研究し、現場に成果を還元してきました。

本プログラムは、JSPS科研費JP22HT0128の助成を受けたものです。

京都先端科学大学 KUAS Move Ahead
未来を生み出せ

【お問い合わせ】 京都先端科学大学 研究・連携支援センター(柴田)

●TEL : 0771-29-2392 ●E-mail : hirameki@kuas.ac.jp



詳しくはHPを▶▶▶
ご覧ください!

KUAS スポーツ科学



スポーツ科学で競技力アップ!



今回のプログラムでは、トレーニング効果にかかわる脳・神経・筋についての基礎知識についての講義を受けた後、実際に自分の筋力(握力)を測定したり、本格的なトレーニング施設でトレーニング方法を体験したりして、スポーツ科学が明らかにした“トレーニング効果の背景にある脳神経系のメカニズム”について学び、総合討論で自分の身近なスポーツのトレーニングについて、このプログラムで学んだ内容を応用する方法について、受講生同士でディスカッションします。

スケジュール

10:00~10:15 受付 <small>亀岡キャンパス体育館入口</small>	13:45~14:00 休憩・更衣・移動
10:15~10:30 開講式 <small>オリエンテーション、 科研費の説明</small>	14:00~15:30 スポーツ科学実習②
10:30~11:15 スポーツ科学講義①	15:30~15:45 休憩・移動・更衣
11:15~12:00 スポーツ科学実習①	15:45~16:15 総合討論
12:00~13:00 休憩・昼食 <small>白雲ホール食堂</small>	16:15~16:30 修了式
13:00~13:45 スポーツ科学講義②	16:30 終了・解散

※7月30日(土)、8月20日(土)とも同じスケジュールで実施します。

持ち物

- 不織布マスク
- 筆記用具
- トレーニングウェア
- トレーニングシューズ(室内用)
- 汗拭き用タオル

※飲料(ペットボトルのスポーツドリンク、水、お茶)、昼食はこちらで準備をします。

(ただし、食物アレルギーのある方は、恐れ入りますが、各自で準備ください。)

