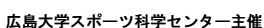


### 平成 21 年度

# スポーツ科学講座



# 第1回『クーリングダウンの実践と注意点について』

日時: 2009年11月24日(火) 16:30~18:00

場所:西体育館アリーナおよびミーティングルーム

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)

田中徹,陳周業,富永亮(広島大学大学院教育学研究科院生)

講義形式:講義30分、実技1時間

講座内容:運動後におけるクーリングダウンは、激しい練習や試合後の疲労回復手段として用い

られている。一般的には、使った筋肉を行った運動と同じような形態で軽い強度で動かし(主運動と同じ運動を軽めに)、その後にストレッチングやマッサージ、アイシングを行うことが多い。今回は、クーリングダウンを行う意義や注意点などについて理

論的に解説を行うとともに、ストレッチ手技に関する実践的講習を行う。

定員:50名 参加費:無料

準備するもの:運動ができる服装、室内用シューズ

#### ■申込み■

〒739-8511 広島県東広島市鏡山一丁目3番2号

広島大学教育室教育企画グループ 藤井

Tel: 082-424-2460 Fax: 082-424-6170 kyoiku-group@office.hiroshima-u.ac.jp

※前日までに参加希望講座名、所属団体名、参加人数、連絡先代表者氏名・電話番号・電子 メールアドレスをなるべくメールにて連絡してください。定員を超えた場合は、先着順とさせていただきます。個人での参加も歓迎します。

## ■講座の内容に関する問い合わせ■

長谷川 博(広島大学大学院総合科学研究科)

Tel: 082-424-6592hasehiro@hiroshima-u.ac.jp

今後の開催予定は以下の通りです。詳細については後日お知らせします。

- 第2回:11月30日(月)18:00- 指導者:関矢寛史(広島大学大学院総合科学研究科) 『試合前の心理的コンディショニング』
- 第3回:1月18日(月)18:30- 指導者:大江淳悟(広島大学大学院教育学研究科) 『コンディションを高めるためには?ートレーニングプランの考え方ー』
- 第4回:1月開催予定 指導者:房野真也(広島大学大学院教育学研究科) 『考えるグループ戦術トレーニング』

