



平成 21 年度

スポーツ科学講座



広島大学スポーツ科学センター主催

第 3 回『コンディションを高めるためには？—トレーニングプランの考え方—』

日時：2010 年 1 月 18 日（月）18:30～20:00

場所：総合科学部 K 棟 203 号室

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）

講義形式：講義

講座内容：トレーニングの主な目的は、選手の適応状態を正しく導くことを基本的に考えながら、目指す主要競技大会（試合）における選手のパフォーマンスを高いレベルに到達させることである。主要な大会で選手のパフォーマンスをピークにもっていくには、シーズンの序盤から計画的にトレーニングを実施していかななくてはならない。今回の講座では、トレーニングプランを立てるにあたっての基礎的なポイントをおさえながら、自分のトレーニングプランを構築していく。

定員：100 名

参加費：無料

準備するもの：筆記用具

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

お知らせ

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 4 回：1 月 25 日（月）18:15- 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』 講義&実技