

第1回
スポーツ科学講座

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成21年11月24日（火）16：30～18：00

場 所：西体育館ミーティングルームおよびアリーナ

講 師：石井良昌（広島大学大学院教育学研究科）

実技指導：田中徹，陳周業，富永亮（広島大学大学院教育学研究科院生）

テーマ：クーリングダウンの実践と注意点について

世話人：長谷川 博（スポーツ科学センター研究員）

参加者：35名

概 要：

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、使った筋肉を行な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。今回の講座では、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約30分間解説した。また、講義終了後にストレッチ手技に関する実践的講習を約1時間行った。

参加者は、体育会男子サッカー部、女子サッカー部、漕艇部が参加した。また、体育会に所属しない一般学生の参加も数名いた。

（写真：選択はセンター長にお任せ下さい）

