

第3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 22 年 1 月 18 日（月） 18：30～20：00

場 所：総合科学部 K203 号室

講 師：大江 淳悟（広島大学大学院教育学研究）

テーマ：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

世話人：長谷川 博（スポーツ科学センター研究員）

参加者：20 名

概 要：

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講義し、自分のトレーニングプランを構築した。

体育会男子サッカー部、女子サッカー部、バスケットボール部、水泳部から参加があった。またこの他に一般の方の参加もあった。

（写真：選択はセンター長にお任せ下さい）

