

平成 22 年度第 3 回スポーツ科学セミナー

主 催：スポーツ科学センター

共 催：NSCA ジャパン

日 時：平成 22 年 12 月 2 日（木）18:00～19:30

場 所：総合科学部 L201 教室

演 者：Donald A. Chu, Ph.D., PT, CSCS (Athercare Fitness & Rehabilitation Castro Valley, CA)

演 題：The Evolution of Plyometric Training

世話人：船瀬広三（スポーツ科学センター研究員）

参加者：教職員，院生及び学部生，外来者 約 45 名



プライオメトリックトレーニングの専門家の立場から，その理論的背景，エクササイズの変数と技術の開発，プライオメトリクスと障害予防，アスリートのレベルに対応したプライオメトリックトレーニングプログラムのデザイン，個別のスポーツ種目ごとに考慮すべき問題点等について，動画を用いながら丁寧なプレゼンテーションが行われた。話題はいずれも実践的で有益なものであった。活発な質疑も行われ，参加者にとって有意義なセミナーとなった。