

競技パフォーマンス向上セミナー

長距離走パフォーマンスを向上させるトレーニング戦略

【開催日時】 2025年3月3日（月）15:00～16:30

【場 所】 大阪公立大学杉本キャンパス理学部G棟1階 サイエンスホール
<https://www.omu.ac.jp/about/campus/sugimoto/>

【参加費】 無料（事前申し込み必要）

【定 員】 100名（先着順）※中学生以上

【主 催】 大阪公立大学 都市健康・スポーツ研究センター

【共 催】 大阪公立大学 健康・スポーツアカデミー

講 師

丹治 史弥 先生

東海大学 体育学部 競技スポーツ学科 助教
日本陸上競技連盟 科学委員会 委員

講演概要

長距離走パフォーマンスは最大酸素摂取量とランニングエコノミーによって説明できます。アスリートはこれら2つの能力を改善することが求められますが、両能力にはトレードオフの関係があり、両能力を改善していくことは簡単ではありません。本講演では両能力を改善する上での注意点やトレードオフの関係を示さないトレーニング方法について紹介し、効果的なトレーニング戦略について検討したいと思います。

【申し込み】

QRコードか以下のURLよりお申し込みください

締切：2月28日（金）

定員に達した時点で締め切ります

<https://forms.office.com/r/cHEPB8LGK9>

【お問い合わせ】

大阪公立大学

都市健康・スポーツ研究センター

岡崎: kokazaki@omu.ac.jp

