

# 競技パフォーマンス向上セミナー スプリント能力向上実践セミナー

【開催日時】 2025年3月3日（月） 13:00～14:30

【場 所】 大阪公立大学杉本キャンパス陸上競技場  
<https://www.omu.ac.jp/about/campus/sugimoto/>

【参加費】 無料（事前申し込み必要）

【定 員】 50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

### 木村 慎太郎 氏

ベルリン世界陸上 100m 出場

日本選手権 100m 2位

## 概要

スプリント（短距離走）能力は、多くの競技スポーツにおいてパフォーマンスを左右する非常に重要な要素です。スプリント能力は、筋力や動きの速さ（力×速度＝パワー）のみならず、技術（スキル）に左右されます。本講習では、スプリント能力の向上のためのスキルの習得方法について、また、パワーを向上するためのトレーニングについて実践します。



## 【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/FcrBW4yb90>



## 【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