

帝京平成大学 × 帝京平成スポーツアカデミー

2024年度 公開講座

日時 6月15日(土)
10:30～12:00
受付時間 10:00～



うえだ ひさし

植田 央

健康医療スポーツ学部
医療スポーツ学科 講師

予約不要

どなたでもご参加いただけます。
当日直接会場にお越しください。

受講料無料！

健康づくりのための筋力トレーニングについて ～筋力アップで健康寿命を伸ばそう～

現在、筋力トレーニングは、スポーツ選手のパフォーマンスアップやけが予防のためだけに実施する運動手段のみならず、こどもから高齢者まで幅広い対象者が目的に応じて実施する運動種目の一つです。

本講座では、今回テーマにもある「健康づくり」に関する筋力トレーニングの重要性や継続して実施した際の効果についてご紹介させていただきます。また、講座の後半では、その場でできる簡単なトレーニングを紹介し、実施する予定です。筋力アップでより健康な身体づくりを目指しましょう！

※講座の後半は、簡単な実技運動を実施します。タオル（手拭いのような細長いもの）や水分補給用の飲料をご準備ください。

会場アクセス

千葉キャンパス
(市原市うるいど南 4-1)

- ・お車でお越しの際は
学生駐車場をご利用ください
- ・バスの時刻表は大学HPをご覧ください

ちはら台キャンパスは
建替え工事中！
お間違いないよう
ご注意ください！！



問い合わせ先

帝京平成大学 千葉キャンパス 総務課

TEL 0436-74-5511 (平日 8:30-17:00 / 土曜 8:30-12:30)

