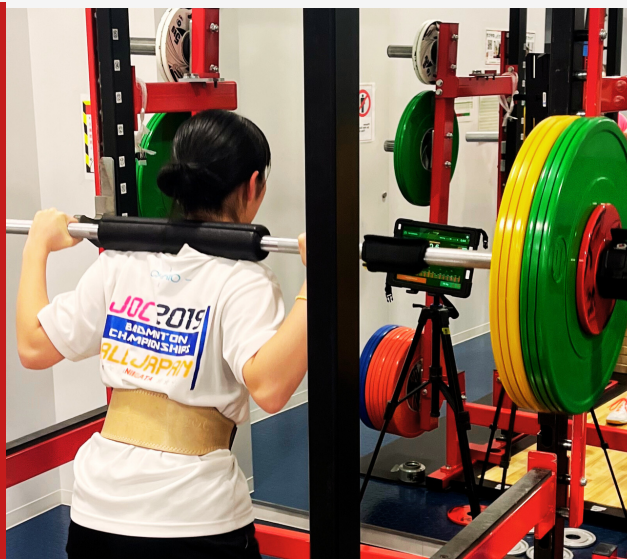




とちぎスポーツ医科学センター主催  
トレーニング講習会2024

# がむしゃらに走れば持久力は高まるの？ 身体の仕組みを知って 効果的な 持久力トレーニングを！



# 7.20 土

## 9:30~11:30 講義

### 是非聞いてください！

- ✓ 持久力を高めたい方
- ✓ 健康の維持や身体能力向上を目指す方
- ✓ マラソンの完走を目指している方



### 講師 鈴木 康弘

2002年に筑波大学大学院で体育科学研究科の博士課程を修了し、博士号を取得。その後、日本ハム株式会社の中央研究所で特別研究員として活躍し、2004年に国立スポーツ科学センターで研究員としても活躍。現在は東京経済大学の教授として、運動生理学や体力トレーニング論を専門とし、競技力向上に貢献している。



## 講習会の内容

持久力を高めるためのトレーニングは、ただ単に長距離を走るだけではありません。この講習は、持久力を必要とするアスリートや、マラソンランナー、健康志向のランナーまで幅広く学べる内容です。走ることによって体内で何が起るのかを理解し、それを活かして実際に持久力を向上させる方法を学びます。持久力向上のためには、適切なトレーニング方法や体の変化に関する知識が不可欠です。この講習では、科学的なアプローチに基づいたトレーニングプログラムや効果的な方法を理解することができます。

### 会場

### 対象者

### 参加費

### お申し込み方法

栃木県総合運動公園内  
会議室・トレーニングルーム

・持久力向上トレーニングに興味がある方  
・指導者、選手、ランナー

対面受講：3,500円/1講習  
アーカイブ配信：4,000円/1講習

とちぎスポーツ医科学センターHP内  
【各種講習会申し込み】  
▶申し込み専用Googleフォームにて



詳細・お申込み

お問い合わせ：とちぎスポーツ医科学センター（☎028-645-2080）