



第 18 回 身心統合科学 (BAMIS) セミナー

競技力向上を目指した 高強度トレーニング

4 月 6 日 **金** 16:00 ~ 18:00

会場：筑波大学体芸棟 5 C 606

世話人：西保 岳 (2616) 参加費無料、参加申込不要



荻田 太
鹿屋体育大学教授

【主な研究テーマ】

エネルギー供給能力の限定要因とそのトレーニングナビリティに関する検討。

水泳運動中の生理学と力学に関する研究。

【社会活動】

日本オリンピック委員会（医科学強化スタッフ）、日本水泳連盟（医科学委員）、国立スポーツ科学センター（機関紙編集委員）など。

運動強度設定の重要性に着目して

エネルギー供給系を効果的に向上させるには、運動強度の設定が重要である。荻田教授は、有酸素性・無酸素性エネルギー供給能力を制限している限定要因を、筋肉の代謝能力、循環系の酸素運搬能力の観点から検討するとともに、それらを効果的に改善し得るトレーニング法の開発に取り組んでいる。

本セミナーでは、どのような観点から運動強度を設定すると良いのか、これまでの研究結果を示しながら概説する。

主 催 | 文科省特別経費プロジェクト「たくましい心を育むスポーツ科学イノベーション」
筑波大学大学院人間総合科学研究科 体育科学専攻・コーチング学専攻
スポーツ医学専攻、システム情報工学研究科 知能機能システム専攻
拠点代表 | 征矢英昭 (体育科学専攻)
連絡先 | 松田佐保 (BAMIS 推進室 体育科学系棟 A225) Tel: 029-853-6325
E-mail | matsuda.saho.ga@un.tsukuba.ac.jp
URL | <http://bamis.taiiku.tsukuba.ac.jp/>