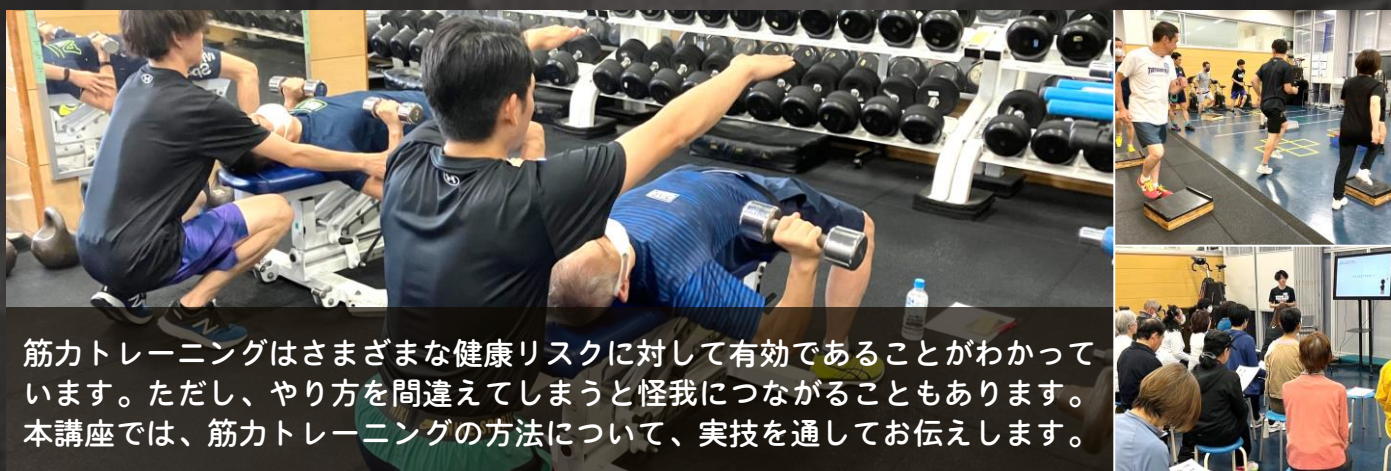


トレーニングのすすめ

筋トレの基礎

自体重、ダンベル、バーベルを用いた基本的なエクササイズ



筋力トレーニングはさまざまな健康リスクに対して有効であることがわかっています。ただし、やり方を間違えてしまうと怪我につながることもあります。本講座では、筋力トレーニングの方法について、実技を通してお伝えします。



令和6年 **6月9日** 日 14:00~16:00

会場

日本体育大学 東京・世田谷キャンパス
スポーツ棟 1階 スポーツ・トレーニングセンター
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象

一般、本学教職員・本学学生

定員

30名

受講料

1,000円 (本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

5月1日(水)9:00から5月29日(水)まで 定員に達し次第、締切



申込フォーム



体育学部 准教授
菊池 直樹



KIKULAB
STRENGTH & SCIENTIFIC RESEARCH TEAM

トレーニング研究室
キクラボ

主催/日本体育大学社会貢献推進機構 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団 (予定)

お問い合わせ 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス

本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール shakaikouken@nittai.ac.jp

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 ☎ 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く



公開講座ページ