

11月 9日(土)  
1月11日(土)

講義・運動

# バキバキ筋トレ講座

2019年11月9日(土) 9:00～12:00

「スポーツで活躍するための筋トレ講座(第1回)」

2020年1月11日(土) 9:00～12:00

「スポーツで活躍するための筋トレ講座(第2回)」

講師：循環農学類 助教 柴田 啓介

スポーツに取り組む高校生のみなさん、正しい筋力トレーニングを実施できていますか？筋力トレーニングには、スポーツにおける競技力向上や障害予防効果があります。しかし、筋力トレーニングを実施しようと思っても、何をやったら良いのか、どのようにやったら良いのかわからない、もしくは今やっている方法で良いのか自信が持てないという人も多いのではないのでしょうか。本講座では、1回目に基礎レベル、2回目に発展レベルのトレーニングを行います。スポーツで活躍するための本格的な筋力トレーニングを実践してみませんか？(本講座は2日とも参加できる方が対象となります。)

対 象：高校生

受 講 料：1,000円《全2回》

申込締切：10月18日(金)

※室内用運動靴をお持ちいただき、動きやすい服装でお越しください。

定員  
20名

