

スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	公開講座	体力向上教室 ～体力をつける秘訣とは～
担当	岩井 雄史	
実施日	第1回	2013年5月9日～ 6月27日 14:00～16:00 全8回
	第2回	2013年7月20日～ 9月21日 各2時間 全8回
	第3回	2013年10月17日～ 12月5日 13:00～15:00 全8回
対象者数	第1回/5名 ・ 第2回/6名 ・ 第3回/6名	
場 所	びわこ成蹊スポーツ大学内 ・ トレーニングルーム	
実施形態	講義・実技	
費 用	全8回 10,000 円(傷害保険料含む)	
概 要	サイベックス社製のマシンを用い、筋力トレーニングの実施により、体力を向上することを目的に開催した。 体力の向上は、新体力測定での評価に加え、独自のペースウォーキングとペースランニングを用いても実施した。 参加者の体力は、握力、背筋力、長座体前屈にて有意な向上がみられ、その成果はNSCAジャパンが主催するカンファレンスでポスターにて発表した。 また、講座終了後、参加者の多くが学んだことを活用して一般開放にて継続してトレーニングをするようになった、 将来的には、講座参加者が指導者となってほかの一般の方も仲間に入れた、トレーニング教室が開催できるようになればと思う。	

記録(写真)

