

わかりやすい
スポーツ科学に基づく

健康づくり運動入門

～経験や勘に頼らない合理的な体力づくり、健全な健康づくりのために～

講義

- 加齢とともに変化する体力について
- 心拍数を日々の運動に活かす方法
- より若い体力を保つために



実技

- 主観的運動強度とは
- 自分の心拍数の変化を知ろう
- 全身持久力を学んで評価してみよう



筑波大学体育系
教授 會田(あいだ) 宏 氏

「運動の原則と、身体の変化・効果をわかりやすくお伝えします。」

2014.11.16(日) 9:30~12:30

【申し込み方法】

- 主催 : 千葉県総合スポーツセンター-指定管理者
千葉県体育協会・まちづくり公社グループ
- 日時 : 平成26年11月16日(日)
9:30~12:30 (9:00受付開始)
- 会場 : 千葉県総合スポーツセンター内
スポーツ科学センター3階 第一研修室他
- 講師 : 會田 宏 氏 筑波大学体育系教授
- 定員 : 50名(申し込み先着順)
- 料金 : 500円(当日支払)
- 募集期間 : 10月16日(木)~11月13日(木)
- その他 : 室内用運動靴、運動しやすい服装

- ① **直接申し込み**
スポーツ科学センター受付2階
- ② **はがき又はFAX(下記申し込み先)**
記載内容
講座名・住所・氏名
年齢・性別・電話番号

千葉県総合スポーツセンター
〒263-0011
千葉市稲毛区天台町323番地
TEL: 043-290-8501
FAX: 043-207-1021



担当 鈴木・大越

プライバシーポリシー

ご記入いただいた個人情報は厳正な管理の上、主催者側の事務処理に関する手続き、講座の運営に関わる資料作成に使用いたします。なお、個人情報は、関連法令により認められた場合を除き、各位の事前の承諾なしに第三者に提供することはありません。

| | | | | |
|------|------|---|-----|-------|
| ふりがな | | | 性別 | 年齢 |
| 氏名 | | | 男・女 | 満 歳 |
| 住所 | 〒 | — | 市 | 区・町・郡 |
| | | | | |
| 連絡先 | TEL | — | — | |
| | Mail | @ | | |

※次回の健康づくり県民講座のご案内をいたします。

事務局使用欄

| | | | |
|------|------|-----|--------------------------|
| 受付日時 | 受付番号 | 受付者 | 受け付け対応 ①窓口 ②ファックス ③TR |
|------|------|-----|--------------------------|

【申し込み方法】

- ①スポーツ科学センター2階受付窓口で申し込み
- ②上記申込用紙を記入の上、ファックスで申し込み
- ③はがきで必要事項(住所・氏名・年齢・性別・電話番号)を記載の上郵送で申し込み



※ファックス、はがきでお申し込みの方には後日確認の電話を差し上げます。
申し込み先着順にて、定員になり次第締め切ります。

【申し込み・問い合わせ先】

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地
千葉県総合スポーツセンター事業運営 担当 鈴木 大越
TEL043-290-8501 FAX043-207-1021