

# わかりやすい運動生理学(2)

## 筋力アップのための トレーニングと栄養について

シリーズ第2弾!

第一弾では、運動の重要性について行いましたが、  
第二弾では “筋肉の重要性” を中心に、  
健康寿命を延ばす身体づくりについて、  
町田修一先生がわかりやすく教えます。



順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科  
先任准教授 町田 修一氏

### 講義

- 筋肉の役割と働きについて
- 筋力トレーニングの原理・原則
- 筋肉づくりに効果的な栄養摂取

### 実技

- 自宅でできる筋力トレーニング  
【自分の体重を活用した方法】

**こんな方におすすめ!!**

運動を始めたい方、運動効果を上げたい方、  
今回初めての方、前回参加した方、  
どなたでもご参加いただける内容です。

# 開催日時: 2016.1.31 (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28年1月31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 : 町田 修一氏 順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科先任准教授
- 定員 : 50名(申し込み先着順)
- 料金 : 500円(当日支払)
- 募集期間 : 12月17日(木)~1月28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・宮本

# 健康づくり県民講座 申込用紙

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
医師による運動制限、または運動に差し支える症状はありますか？ 例)膝の痛み			
なし ・ あり ( )			
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
------	------	-----	----------------------

## 【申込み方法】

- ①スポーツ科学センター2階受付窓口で申込み
- ②申込用紙を記入の上、ファックスで申込み
- ③はがきに必要事項(住所・氏名・年齢・性別・電話番号・講座名)を記入の上、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  
千葉県スポーツセンター事業運営 担当：鈴木・大越  
TEL043-290-8501 FAX043-207-1021