

トレーニング のすすめ

持久力UP

基礎代謝UP

生活習慣病予防

脂肪の燃焼

心肺機能強化

有酸素運動

どのくらいのランニングペースが自分の目的に適しているか、心拍数を指標にして科学的なアプローチを元実践指導を行います。レベルに合った少人数グループで指導するので、体力に自信がない方も大丈夫です。安心してお申込みください。

日時 **6月27日**  **14:00**
16:00

講師 日本体育大学 体育学部准教授 **菊池直樹** 菊池ゼミ学生(KIKULAB)

会場 集合・座学・解散：東京・世田谷キャンパス 1201教室
トレーニング：東京・世田谷キャンパス グラウンド(予定)
※雨天の場合、スポーツ棟 2F ランニング走路を使用してトレーニングを行います。
※緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発令および本学の方針により、オンラインに変更する場合があります。内容は、講義とサーキットトレーニング等となります。



菊池 直樹

対象 一般、高校生、本学教職員および学生

定員 30名

受講料 1,000円 (本学教職員・学生は無料)

申込 6/1(火)~6/16(水) 定員に達した時点で募集を締め切ります



KIKULAB
STRENGTH & CONDITIONING
RESEARCH TEAM

胸ベルト型の心拍計を使用します。講座開始前にスマートフォンで「Polar Beat」アプリをダウンロードしていただきます。

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

東京・世田谷キャンパス TEL: 03-5706-0911

8:30~17:00
祝祭日を除く平日のみ

FAX: 03-5706-0981

横浜・健志台キャンパス TEL: 045-507-1263

FAX: 045-507-4556

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

