

トレーニング のすゝめ 有酸素運動

講義



実技



有酸素運動は体力を高めることができます。心拍数などの生理応答を確認しながら運動することで、より効率的に体力を高めることができます。本講座では、講義・実践により有酸素運動の重要性や方法論をお伝えします。

5月18日 14:00~16:00

※後学期にも開催を予定しています。

会場

東京・世田谷キャンパス
教室、大学近隣公園(予定)
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象

一般、本学教職員・本学学生

定員

20名

受講料

1,000円(本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

4月18日(金)9:00から5月7日(水)まで

定員に達し次第、締切



申込フォーム



体育学部 教授
菊池 直樹



KIKULAB トレーニング研究室

主催/日本体育大学社会連携センター 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団
補助/菊池研究室KIKULAB

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務局 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く

