

# トレーニングのすゝめ



## 有酸素運動

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 / 23 (土)  
14:00 ~ 16:00



### 会場

【講義】東京・世田谷キャンパス 1201教室  
東京都世田谷区深沢7-1-1  
【実践】駒沢オリンピック公園

### 対象/定員

一般 / 20名

### 受講料

1,000円 (本学学生は無料)



### 申し込み

4/21 (火) 9:00 ~  
5/13 (水)迄



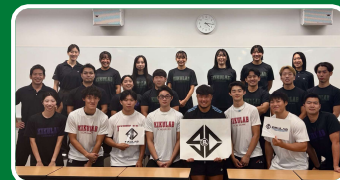
お申し込みはこちら  
定員に達し次第、締切します。  
最少催行人数(5名)を下回った場合、  
開催を中止することがあります。



### 講師



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 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室 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ [https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai\\_koza.html](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



公開講座  
ページ