

ランチョンセミナー

■ 2023年8月31日(木) 12:20 ~ 13:20 | 皿 RY201 良心館2階 R Y 2 0 1 番教室

ランチョンセミナー④／特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会

[ランチョン4-1] トレーニングの実践現場におけるエビデンスを活用・応用したトレーニング指導

*佐野村 学¹、山内 武² (1. 帝京大学准教授、JATI理事、2. 大阪学院大学教授、JATI監事)

ランチョンセミナー

ランチョンセミナー④／特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会

2023年8月31日(木) 12:20 ～ 13:20 RY201 (良心館2階 R Y 2 0 1 番教室)

[ランチョン4-1]トレーニングの実践現場におけるエビデンスを活用・応用
したトレーニング指導

*佐野村 学¹、山内 武² (1. 帝京大学准教授、JATI理事、2. 大阪学院大学教授、JATI監事)

●高齢者を対象とした筋力トレーニングが筋力や身体機能に及ぼす効果 (佐野村学)

特に高齢者に見られるサルコペニアやロコモティブシンドロームは、筋力の低下などが原因で発症する疾患や症候群ですが、これらは転倒や骨折のリスクを高めるほか、要支援・要介護の要因として捉えられています。今日において、高齢者に対する筋力トレーニングが筋力や身体機能などに及ぼす効果について多数報告されていますが、そのトレーニング内容と得られた効果などについて説明させていただきます。

●女性アスリートへの指導における留意点 -特に体重コントロールについて- (山内武)

女性アスリートにおいて、パフォーマンス向上をめざし体重コントロールを行い、体脂肪の少ない体型をめざす場合が多い。特に思春期にあたる高校生ではパフォーマンスを大きく飛躍させている場合も多い。こうしたアスリートは、思春期以降伸び悩んでしまう場合が非常に多く、身体に大きなダメージを受け、一生にわたる健康被害をもたらすこともある。こうしたマイナス面を少なくし、ハイパフォーマンスを獲得するためには、どのようなことに留意すべきであろうか？