

スポーツ健康科学部/スポーツ健康科学研究科

国際ワークショップ

「トレーニングの理論と実践」

「International workshop - Theory and Practice in Exercise training - 」

開催日時:2018年1月15日(月)4限 14時40分~16時10分

開催場所:BKC インテグレーションコア 1F アカデミックラウンジ

聴講自由(参加無料)

14:40 – 14:55

オープニング:立命館大学総合科学技術研究機構 専門研究員 Hayato Tsukamoto

「High-intensity interval training (HIIT) and brain function  
-it's implication-」



14:55 – 15:25

招待講演: University of Copenhagen Mads Fischer

「Polarized Training」

15:25 – 15:35

演題 1:立命館大学スポーツ健康科学部 3 回生 Kazuhiro Yamamoto

「Tabata training」

15:35 – 15:45

演題 2:立命館大学スポーツ健康科学研究科博士後期課程 2 回生 Sahiro Mizuno

「Efficacy of wearing compression garments during exercise and post-exercise  
period」

15:45 – 15:55

演題 3:立命館大学スポーツ健康科学研究科博士後期課程 2 回生 Nobukazu Kasai

「Effects of repeated sprint exercise under hypoxic condition」

15:55 – 16:10 Workshop discussion

## Aims and scope

招聘講師はボート競技が盛んなデンマークにおいて選手さらにはコーチとしてボート競技に携わっている。そこで、当該講師が取り入れているトレーニング方法を紹介してもらうとともに、大学での学びの様子やシステムについても紹介してもらう。

トレーニング方法は、**polarized training** というもので、一定期間の中で、ある時は長時間の持久性運動を、そしてある時は激しく強度の高いトレーニングを実施する方法を主体に解説してもらう。

スポーツ健康科学研究科・学部からも、**Tabata training** に代表される高強度間欠的運動や低酸素運動、コンディショニング方法など、院生・学部生を中心に紹介、発表をしてもらう。

聴講者は、本学の学部生・大学院生を中心に考えており(ボート部所属学生含む)、トレーニング方法の理解やグローバルな学際的交流、学術研究に対する意識付けを狙いとする。