



- トレーニング井戸端 -

0 時限目に集まりませんか？

また，いつも原点を意識できるようにしませんか？

対象者：スポーツ健康科学部・同研究科 一期生 & 教職員

開催日：毎週水曜日，AM8：00-8：30 （5月12日スタート）

場 所：トレーニング指導実習室（インテグレーション コア 1F）

内 容：筋力トレーニングを中心として30分間の運動

ねらい：1．筋力トレーニングを実践しながら理解する

2．トレーニング指導力を身につける

3．トレーニングをしながら交流・情報交換

