

ボディメイクのためのトレーニングと食事法

2023年 6月17日 (土) 13:00-16:30 (12:30受付開始)

会場：東海大学湘南校舎 15号館地下1階キャンパストレーニングセンターほか

受講料：3,000円 定員：60名 JATI継続単位 1.35単位付与

13:00～14:30

講演「ボディメイクのための食事法～効率的なたんぱく質摂取とサプリメントの使用法～」

安田 純 (東海大学健康学部講師)

14:50～16:30 **4月にリニューアルオープンしたトレーニング施設での実技!**

実技「効率的な筋量アップと体型改善のためのトレーニングメソッド」

有賀 誠司 (東海大学健康学部教授)



安田 純 (やすだ じゅん) 氏

東海大学健康学部健康マネジメント学科 講師

立命館大学スポーツ健康科学研究科博士課程修了 博士 (スポーツ健康科学)、管理栄養士

2020～2022年、独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター

(国立スポーツ科学センター)において、トップアスリートに対する食事サポート、サプリメントに関する情報収集・発信を行う。研究領域は、筋肥大に寄与するたんぱく質摂取法。



有賀 誠司 (あるが せいじ) 氏

東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授

1996年より体育会クラブを対象とした独自の総合的アスリート支援体制 (東海大学スポーツサポートシステム) の創設に関わり、25年間にわたって学生アスリートへのトレーニングの指導・統括や学生スタッフの養成に従事。学外では、柔道、バレーボール、スキージャンプなどの日本代表チーム・選手やオリンピック・パラリンピックのメダリストのトレーニング指導を手掛ける。

ボディビル選手として1991年・1993年に日本代表としてアジア選手権準優勝。部長・監督を務める東海大学体育会ボディビル部は、創部2年目となる2022年に全日本学生ボディビル選手権団体準優勝、個人では川中健介選手が2022年全日本学生選手権優勝、ボディビル世界選手権4位の成績を収める。

<申し込み・お問い合わせ先>

事前のお申し込みが必要です。下記 URL もしくは右記 QR コードよりお申し込みください。

<https://forms.gle/pWsEbRe22W8cUjcn7>

東海大学スポーツ医科学研究所 担当：小山 spoiken@tsc.u-tokai-u.jp

お申し込みはこちら



東海大学スポーツ医科学研究所・スポーツプロモーションセンター共催

第6回フィジカルトレーニングセミナー

ボディメイクのためのトレーニングと食事法

開催要項

近年、国内では筋力トレーニングで体型改善を目指す方が増加する傾向がみられ、筋力トレーニング機器や24時間ジム、パーソナルトレーニング指導等の需要が高まりをみせています。

本セミナーでは、筋力トレーニングによって筋肉を発達させ、効率よく体型を変化させるためのトレーニング実技の具体例と、これを促進するためのたんぱく質摂取を中心とした食事法やサプリメントの使用法等について紹介いたします。なお、実技講習では、2023年4月にリニューアルしたばかりのキャンパストレーニングセンターを使用します。

日程 2023年6月17日(土) 13:00~16:30 (受付開始時間 12:30)
会場 東海大学湘南校舎 8号館8-401教室、15号館地下キャンパストレーニングセンター
受講料 3,000円 (受付時に現金で徴収いたします)
定員 60名 (JATI継続単位 1.35単位付与)
締切 2023年6月5日(月) 17:00まで
服装 運動のできる服装、室内用シューズをご持参ください。

スケジュール

12:30 受付開始 (8号館8-401教室前)

12:55 開会の辞

13:00~14:30

講演「ボディメイクのための食事法～効率的なたんぱく質摂取とサプリメントの使用法～」

安田 純 (東海大学健康学部講師)

14:30~14:50 休憩・移動・更衣

14:50~16:30

実技「効率的な筋量アップと体型改善のためのトレーニングメソッド」

有賀 誠司 (東海大学健康学部教授)

<お申し込み方法>

事前のお申し込みが必要です。下記 URL よりお申し込みください。

<https://forms.gle/pWsEbRe22W8cUjcn7>



<お問い合わせ先>

東海大学スポーツ医科学研究所 (担当: 小山) spoiken@tsc.u-tokai.ac.jp

【講師】

安田 純 (やすだ じゅん) 氏

東海大学健康学部健康マネジメント学科 講師

立命館大学スポーツ健康科学研究科博士課程修了 博士 (スポーツ健康科学)、管理栄養士

2020~2022 年、独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター (国立スポーツ科学センター) において、トップアスリートに対する食事サポート、サプリメントに関する情報収集・発信を行う。研究領域は、筋肥大に寄与するたんぱく質摂取法。

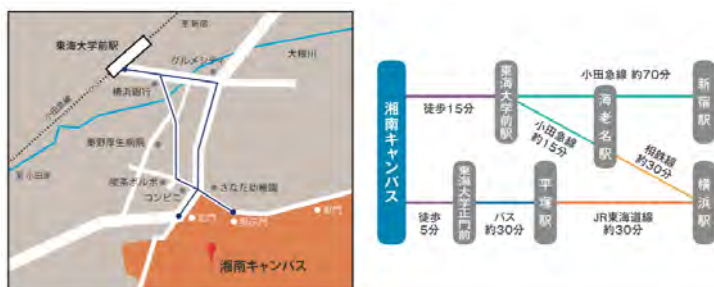
有賀 誠司 (あるが せいじ) 氏

東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授

1996 年より体育会クラブを対象とした独自の総合的アスリート支援体制(東海大学スポーツサポートシステム)の創設に関わり、25 年間にわたって学生アスリートへのトレーニングの指導・統括や学生スタッフの養成に従事。学外では、柔道、バレーボール、スキージャンプなどの日本代表チーム・選手やオリンピック・パラリンピックのメダリストのトレーニング指導を手掛ける。

ボディビル選手として 1991 年・1993 年に日本代表としてアジア選手権準優勝。部長・監督を務める東海大学体育会ボディビル部は、創部2年目となる 2022 年に全日本学生ボディビル選手権団体準優勝、個人では川中健介選手が 2022 年全日本学生選手権優勝、ボディビル世界選手権 4 位の成績を収める。

<アクセスマップ>



東海大学湘南キャンパスへの交通アクセス詳細
小田急線 (新宿より快速急行約 60 分、小田原より約 25 分)「東海大学前」駅下車徒歩約 15 分、
または JR 東海道線「平塚」駅下車「東海大学行き」または「秦野駅行き」バス (約 30 分) で「東海大学正門前」下車徒歩約 5 分

