

講義内容

11/25 (土)

講義	テーマ
①	科学的根拠に基づいたトレーニングの紹介【運動生理学】
②	運動と栄養に関するQ & A【スポーツ栄養学】
③	オフシーズンにおけるトレーニングの紹介と体験【フィジカルトレーニング】

※講義③は実技を伴いますので動きやすい服装（ジャージ等）でお越しください。

12/ 2 (土)

講義	テーマ
①	スポーツにおける情報の大切さ「タイムマネジメント」【スポーツ情報戦略】
②	スポーツと食事【スポーツ栄養学】
③	足関節テーピング【アスレティックトレーナー】

※講義③は実技を伴いますので動きやすい服装でお越しください。