

東京オリンピック・パラリンピックの年に考える

# スポーツと先端科学の協奏： トレーニング革命 2020

持久力を高める「高強度インターバルトレーニング」の科学的検証により「タバタトレーニング」を提唱した先生方をお招きし、箱根駅伝に26年ぶりの出場を果たした筑波大学の駅伝監督らと共に、オリンピックパラリンピックを今夏に控えた今、最先端科学に基づいたトレーニング革命について考えます。

2/16 (日) 13:00-17:30

筑波大学 総合研究棟D 116 (茨城県つくば市)

「筑波大学西」バス停より徒歩5分 / 「カスミ筑波大学店」北側すぐ

## 特別講演「高強度インターバルトレーニングの科学」

タバタトレーニングの生みの親

タバタトレーニングの提唱者

入澤 孝一

高崎健康福祉大学  
保健医療学部 教授  
スケート部監督



田畑 泉

立命館大学  
スポーツ健康科学部  
教授



## 筑波大学の取り組み

26年ぶり!箱根駅伝出場

弘山 勉 筑波大学 陸上競技部・男子駅伝監督

栄養サポート 麻見 直美 筑波大学 ARIHHP 准教授

心理サポート 雨宮 怜 筑波大学 ARIHHP 特任助教

水泳部の最先端トレーニング・パラスイマーのサポート

高木 英樹 筑波大学 ARIHHP 教授

## 鹿屋体育大学の取り組み

荻田 太 鹿屋体育大学 教授

参加費 無料

先着順 150名  
(中学生以上どなたでも)

事前の申込み必須  
2/13(木)まで



ARIHHP  
— 一般公開講座

主催：筑波大学体育系 ヒューマン・ハイ・パフォーマンス先端研究センター (ARIHHP)  
連絡先：ARIHHP プロジェクト推進室 グローバル・スポーツ・イノベーション (GSI) 棟 202 室  
〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1 Phone : 029-853-6325/2671 E-mail : office@arihhp.taiiku.tsukuba.ac.jp



University of Tsukuba



HUMAN HIGH PERFORMANCE



SRIP  
Sports Research Innovation Project



未来社会創造事業

詳しい情報は  
こちらのサイトをご覧ください

[www.arihhp.taiiku.tsukuba.ac.jp/](http://www.arihhp.taiiku.tsukuba.ac.jp/)



ARIHHP  
SCIENCE  
WEEK  
2020