

ARIHHP 一般公開講座

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

司会：松井 崇

時間	演者・演題	座長
13:00-13:10	開会挨拶 征矢 英昭 センター長 (筑波大学体育系 ARIHHP)	
13:10-14:00	基調講演 1 田畑 泉 教授 (立命館大学スポーツ健康科学部) タバタトレーニングの理論	征矢 英昭
14:00-14:30	基調講演 2 入澤 孝一 教授 (高崎健康福祉大学保健医療学部) 効率的なトレーニングを求めて	
14:30-14:50	Coffee Break	
14:50-15:45	弘山 勉 准教授 (筑波大学 TSA) スピード走能力を低下させずに持久力を高めるトレーニングとコンディショニング	藤本 知臣
	筑波大学の 取り組み紹介 1 箱根駅伝の 取り組み 麻見 直美 准教授 (筑波大学体育系 ARIHHP) じわじわ効く筑波大流『食育』： 食生活サポート ～筑波大学箱根復活プロジェクトの場合～	
	雨宮 怜 特任助教 (筑波大学体育系 ARIHHP) 駅伝チームに向けたメンタルトレーニング： 実力発揮のためのマインドフルネス	
15:45-16:15	筑波大学の 取り組み紹介 2 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 教授 (筑波大学体育系 ARIHHP) 障がいのある泳者を含む国内トップスイマーのコーチング現場	
16:15-16:30	Coffee Break	
16:30-17:00	鹿屋体育大学の 取り組み紹介 荻田 太 教授 (鹿屋体育大学) 低酸素環境における高強度トレーニングの効果：大学アスリートでの実践	越智 元太
17:00-17:30	パネル ディスカッション テーマ 「パフォーマンスの最大化に必要な科学的トレーニング・コンディショニングとは？」	征矢 英昭 越智 元太
17:30	閉会挨拶 坂入 洋右 教授 (筑波大学体育系 ARIHHP)	

※本講座の発表内容については、参加者による写真撮影・録音・録画はできません。
また、本講座で知り得た内容を参加者が主催者の許諾なしに公開することはできません (SNS 等含む)。



ARIHHP のロゴマークは、
心身における運動効果の
根元をなす「超回復理論」
を表現しています。

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
Advanced Research Initiative for Human High Performance (ARIHHP)

ARIHHP プロジェクト推進室

〒 305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1 グローバル・スポーツ・イノベーション (GSI) 棟 202 室
TEL & FAX: 029-853-6325/2671 E-mail: office@arihhp.taiiku.tsukuba.ac.jp

