

第3回  
トレーニング  
(2)

# 自分の体重を使った トレーニングの基礎と応用

参加費無料

～バランスのとれた健康的なからだをつくる～

バランスのとれた健康的なからだづくりのためには、自分の体重を負荷として用いる「自重」トレーニングが有効です。トレーニングバンドやバランスボールを使用して体験しながら、自分にあったトレーニング方法を学ぶことができます。初心者から上級者向けまで、多くのバリエーションを紹介します。



講師

田中 淳也

追手門学院大学トレーニングセンター  
「追fit」チーフトレーナー

日時

2017年3月2日(木) 15:00～16:30

会場

追手門学院大学トレーニングセンター「追fit」(大学正門前)

定員

20名(先着順) ※運動ができる服装、上靴持参

参加申込方法

参加ご希望の方は、「3/2トレーニングセミナー」と明記して、氏名(ふりがな)、連絡先(住所および電話番号)、メールアドレス、所属・職業(できれば年齢も)をご記入のうえ、メール・FAXまたはハガキでお申し込みください。※申し込み先着順・定員になり次第締め切らせていただきます。お申し込み受付後、受講票をお送りします。当日ご持参ください。

申込先

追手門学院大学 スポーツ研究センター

● E-mail: [sports@otemon.ac.jp](mailto:sports@otemon.ac.jp) ● FAX: 072-641-9695

問い合わせ先

追手門学院大学 スポーツ研究センター 〒567-8502 大阪府茨木市西安威2-1-15

● Tel: 072-641-9690 ● ホームページ <http://www.otemon.ac.jp/research/labo/csr/>

裏面をご覧ください。 ※FAXで申し込まれる場合は、裏面の申込書をご利用ください。

▶ 基調講演会「人を育てる ～愛があるなら叱りなさい～」  
井村雅代氏

受講料  
無料

一般社団法人 井村シンクロクラブ 代表理事。  
シンクロナイズドスイミング日本代表ヘッドコーチ

シンポジウム 「リオから東京五輪へ ～追手門学院大学から世界へ～」

東京五輪をめざす本学卒業生ならびに在学生の女性アスリート3名を迎えて、シンポジウムを開催

シンポジスト

- ▶ 中牧 佳南 選手 (シンクロナイズドスイミング/2016年リオオリンピック銅メダリスト)
- ▶ 福島 わさな 選手 (女子ラグビー/2016年日本代表)
- ▶ 北間 優衣 選手 (車椅子バスケット/日本代表候補)
- ▶ 金森 喜久男 (追手門学院大学経営学部 教授)

●コーディネーター

日時 2017年3月27日(月) 14:00～16:00 会場 追手門学院大学 優駿ホール (6号館2階)

対象：本学在学学生保護者、学生、一般の方(400名)※先着順。定員になり次第受け付けを終了します。

主催：追手門学院大学教育後援会・追手門学院大学スポーツ研究センター 共催：追手門学院教育振興会 後援：茨木市

申込方法 氏名(ふりがな)、連絡先(住所、電話番号およびFAX番号)、メールアドレス、ならびに所属(本学在学学生保護者、学生、一般)を明記して、追手門学院大学総務課まで、FAXで申し込んでください。(FAX:072-643-9414)

この件(講演会、シンポジウム)に関する問い合わせ先

追手門学院大学 教育後援会事務局 〒567-8502 大阪府茨木市西安威2丁目1番15号 TEL:072-641-9669 FAX:072-643-9414

アクセス

直通バスのりば

JR茨木駅と阪急茨木市駅から直通バスを運行しています。ぜひご利用ください。



阪急茨木市駅  
JR茨木駅発

12時 15分・45分 / 13時 45分 / 14時 45分

大学発

16時 15分・45分 / 17時 15分・45分

切り取り

3月2日「トレーニング(2)」セミナー申込み用FAX用紙 ▶ FAX:072-641-9695

ふりがな		◆ 所属 該当する所属にチェックしてください	
氏名		<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 学校・教育関係 <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> スポーツ関係 <input type="checkbox"/> 医療関係 <input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> 追手門学院関係(所属学校等)	
住所	自宅 / 勤務先 名称く (どちらかに○をしてください) 〒 -	◆ 年齢 ( ) 歳代	
TEL		FAX	
携帯電話		E-mail	

※ご記入いただいた個人情報については法令に従い安全かつ適正に管理し、受講登録手続き及びご本人への連絡、本学院が今後開催する行事のご案内にのみ使用させていただきます。