

2019 年度 大学院生向け運動プログラム『トレーニング』募集要項

1. 目的・目標

主にマシントレーニングを通して、自己に適したトレーニング方法や、正しいマシントレーニングの使い方を学ぶプログラムを開催します。名大生が目指す「勇気ある知識人」の大切な素養となる体力の自己管理能力の開発を支援します。また研究科の枠を超えた人的ネットワークを構築し、コミュニケーション力を養成することが目標です。

2. 対象・募集人員

- ・名古屋大学大学院に所属する大学院生（留学生の参加も可能です、但し授業は日本語で実施します）
- ・トレーニング初心者中心（経験者も歓迎します）
- ・指導教員の下承が得られる方
- ・「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」で異常のない方
WEB で確認してください (<http://www.htc.nagoya-u.ac.jp/health-support/check/>)
- ・募集人員：上限 40 名（希望者が多い時は抽選します）

3. 期間

2019 年 10 月 31 日、11 月 7 日、14 日、28 日、12 月 5 日、12 日、19 日の木曜日第 5 限（16：30～18：00）

4. 場所

東山キャンパス 山の上 新体育館 1 階 トレーニング室（キャンパスマップの E5②）

5. 内容

トレーニングマシン、フリーウエイト、エアロバイク、体組成計自己管理の安全で適切な使用方法と基本的なトレーニング理論を学びます。

6. 必要なもの

- ・体育館シューズ、運動のできる服装が必要です。
- ・体育館の更衣室とロッカー（100 円返却式）を利用できます。
- ・スポーツ活動中や会場への往復途上のケガ・事故への補償が可能な保険に入られていない場合は、傷害保険等の加入をお勧めします。

7. 単位・出席

単位は出ませんが、休まず・遅刻せず参加することが望まれます。

8. 担当者

佐々木康 （保体センター教員）

9. 申し込み方法

- ・募集期間（2019 年 10 月 7～14 日）中に、下記 WEB サイトを通じて申し込んでください。
- ・参加者決定の通知は、10 月 18～22 日の間に、申込者にメールで返信します。
- ・申込 URL: https://nagoyapsychology.qualtrics.com/jfe/form/SV_09B80nI6CqvPTTf

※ これらの情報は、名古屋大学の総合保健体育科学センターの HP (<http://www.htc.nagoya-u.ac.jp/>) にも記載しています。

10. 問い合わせ先

総合保健体育科学センター 佐々木康 (E-mail: sasakikoh@htc.nagoya-u.ac.jp)