

平成26年度 東三河・浜松地区高大連携フォーラム 基調講演

学習効果向上に生かすコーチング体験



常葉大学 副学長
健康プロデュース学部 教授

田中 誠一

 常葉大学

スポーツトレーニングの質と量を支えるもの



トレーニングの質と量

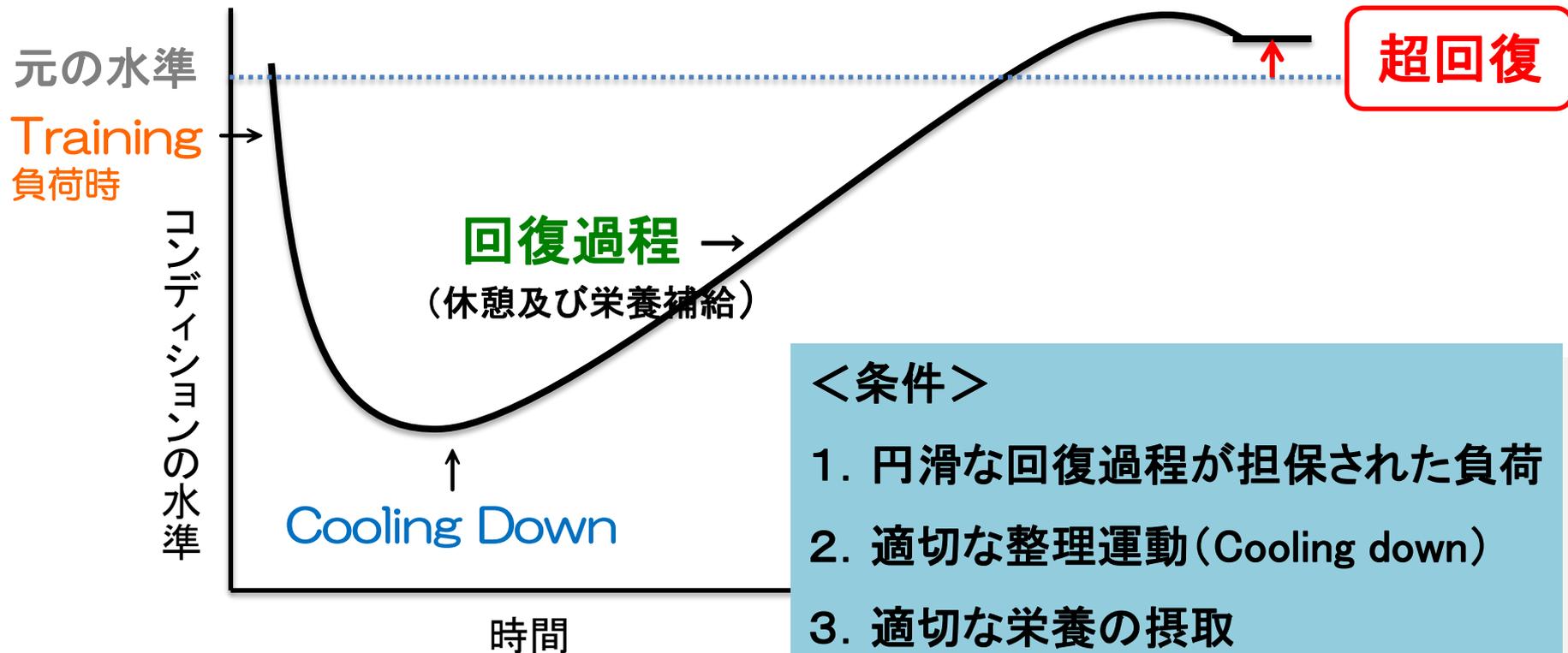


健康度

正の効果を支えるスポーツトレーニングとは

(Physical training)

1. 適正負荷 (load)
2. 超回復を生む為の**条件**が備わっている事



<条件>

1. 円滑な回復過程が担保された負荷
2. 適切な整理運動 (Cooling down)
3. 適切な栄養の摂取
4. 休息 (Rest time)

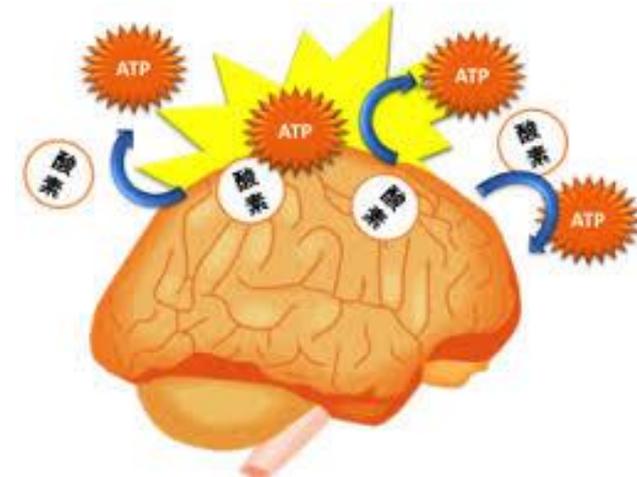
学習効果を支えるコンディショニング

1. 睡眠

- サーカディアンリズム
circadian rhythm
(体内時計・概日リズム)に添う
- 目覚めの条件

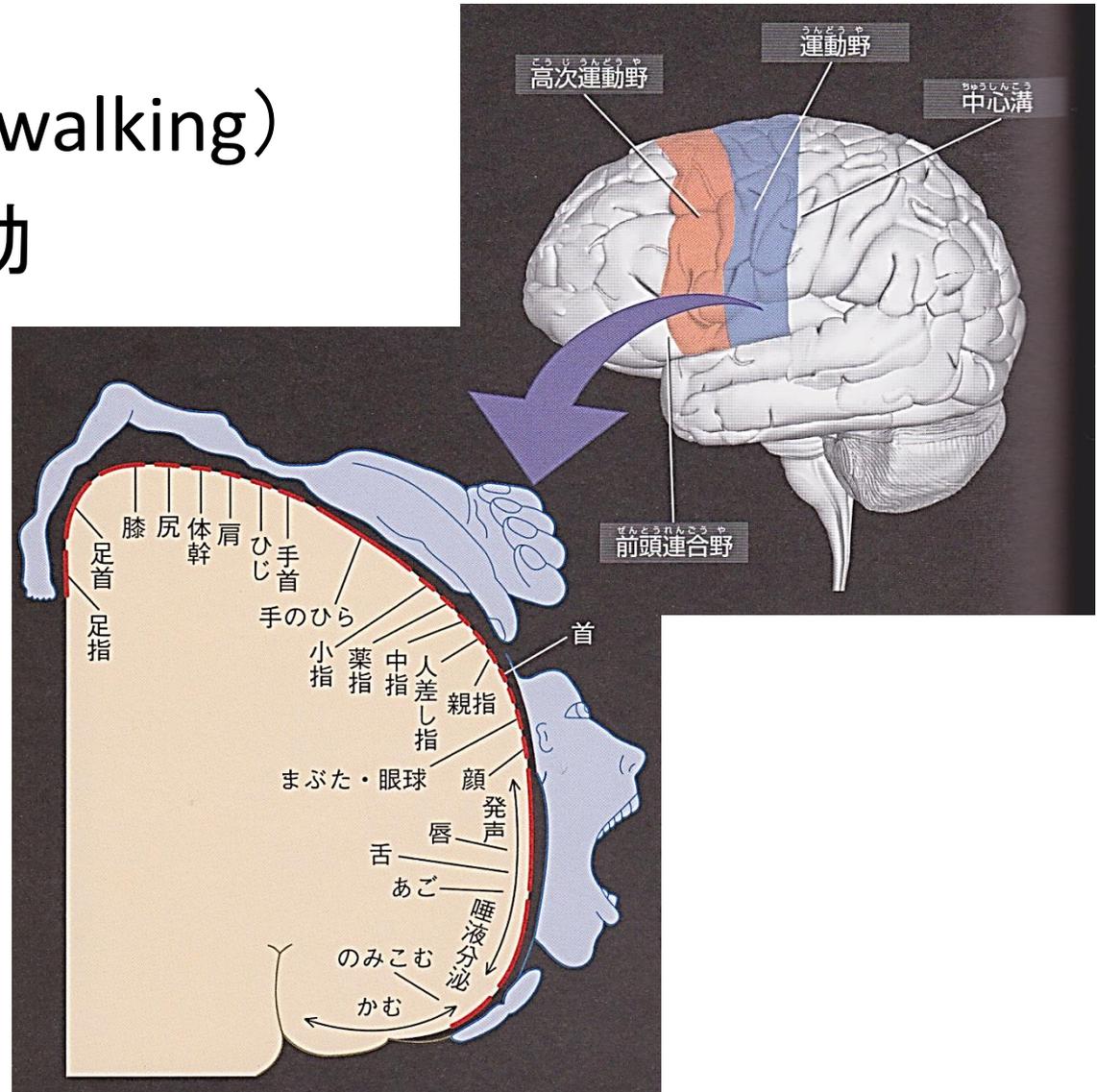


2. 栄養 (Breakfast)



脳活性化に必要なもの

1. 立位と歩行 (walking)
2. 手と腕の運動



ご清聴ありがとうございます。

