



頑張らないトレーニングのあり方

とつぽ 十坪ジムにおける認知動作型トレーニング

IHS 教育プロジェクト1「生命のかたち」では、みずからの「身体感覚」を通じた「生命の表現」をプロジェクトのコア内容とし、2014年度冬学期よりダンス・ワークショップの授業を実施しています。今回はその一環として、認知動作型トレーニングを開発された小林寛道氏（東京大学名誉教授）をお招きし、身体のあり方について小林康夫氏（IHS）と対談していただきます。

とつぽ 十坪ジム:

10坪程度の小規模なトレーニング・健康づくり施設で、小林寛道氏が開発した「認知動作型トレーニング」を導入し、子供から高齢者まで、低体力者からアスリートまで、いっしょにトレーニングできるジムです。

認知動作型トレーニング:

身体に負荷をかける従来の筋力型トレーニングとは違い、身体の上手な使い方をマシンを使って学習し、インナーマッスルを鍛えながら、動作の質を改善することを重視したトレーニングです。

日時: 平成 27 年 6 月 12 日(金)
16:45~18:15

場所: 東京大学駒場キャンパス 18号館
コラボレーションルーム1(4階)

使用言語: 日本語

事前登録不要・入場無料



小林寛道:

東京大学教育学部卒業、同大学大学院教育学研究科を修了。教育学博士。東京大学大学院総合文化研究科教授を経て名誉教授。「生涯スポーツ健康科学研究センター」名誉センター長。専門は健康体力学、スポーツ科学。子ども、高齢者、スポーツ選手の体力向上や運動技能の改善に関する研究を進める中から、1993年以來、認知動作型トレーニングマシンの開発研究に取り組む。主な著書に『運動神経の科学』（講談社現代新書）、『ランニングパフォーマンスを高めるスポーツ動作の創造（スポーツ認知動作学の挑戦）』（杏林書院）、『走る科学』（大修館書店）などがある。