

# 筋腱複合体の粘弾性特性と スポーツパフォーマンス

運動時に筋肉と腱が一緒に動く様子を直接観察すると、筋肉さえ鍛えればよいと考えられていたこれまでのスポーツトレーニングの方法や、より大きなパワーを発揮するための動作を見直さなければならないことが分かってきました。福永先生はこの分野では世界をリードする研究者であり、同時に、一般の人にも筋力トレーニングの重要性を分かりやすく普及するための「貯筋；ちょきん」の考え方を提唱者したことでよく知られています。



本講演では、スポーツ選手が世界に通用するようなパワーアップの方法と、筋力アップをしたいと思っている一般の人にも参考となる基礎的な考え方を科学的に説明していただきます。

講師： 鹿屋体育大学 学長

東京大学名誉教授 福永哲夫 先生

日時： 平成 24 年 6 月 29 日（金） 13:30～15:00

会場： 愛知学院大学（日進キャンパス） 7号館 7403 教室

対象： 愛知学院大学教職員、学生

一般の方の御来聴を歓迎します

問合せ： 愛知学院大学心身科学部 齊藤満・市原(TEL 0561-73-1111) HP. <http://www.agu.ac.jp/>

会場案内： 地下鉄「藤が丘」から名鉄バス「愛知学院大学前」行きに乗り換え終点で下車。駐車場もあります。会場は 13 時に開場します。

