



都市健康・スポーツ研究センター 健康・スポーツアカデミー企画講演会



サロン ド スポルト

第5回 トップアスリートのまなざし

“走る”を追求し、43歳で世界に挑む



最近のスポーツ界では、いかに中心部（丹田）から力を出すかがキーワードになっており、股関節や体幹部の強化が着目されている。筋肉を繋げて動かし、連動させることが重要であり、自分でコントロールした動きを行うことが「ぶれないフォーム」、「ぶれない肉体」、「ぶれない精神」を作る、いわゆる感覚を磨くことの重要性が必要だと考えている。

講師 赤堀 弘晃 氏

Wind Up (陸上競技専門店勤務)
日本ファンクショナルトレーニング協会 副理事
神戸国際大学 生涯教育講座 講師

【主な戦歴】1990年 八種競技 インターハイ優勝
400m 国体優勝
1996年 100m, 200m実業団（東日本）優勝
1999年 100m 実業団（関西）優勝
2003年 100m 実業団（関西）優勝
【マスターズ（35歳以上）】
2010年 200m（優勝）
2012年 60m（優勝：日本）
2014年 100m（優勝：アジア）
2015年 100m（世界マスターズ【M40】第8位）



日 時：平成27年11月26日（木） 入場開始 16時10分
開演 16時30分 終演 18時00分

会 場：大阪市立大学 学術情報総合センター 10F 大会議室
（大阪市住吉区杉本3丁目3-138 JR阪和線「杉本町」駅下車すぐ：裏面地図参照）

参加費：無料（事前申し込みは不要です。直接会場へお越しください。）

問い合わせ先：大阪市立大学 学務企画課（担当：大谷）
TEL：06-6605-2132 Eメール：kyoumu@ado.osaka-cu.ac.jp

主催 大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター／健康・スポーツアカデミー

