

# イベントスケジュール

■ 学ぶ&体験 
 ■ 学ぶ 
 ■ 体験 
 ■ 食べる

	1F			2F		3F	4F	5F	
	メディカルエリア	環境制御室	ウォーターリカバリー室	トレーニングエリア	食堂	共同研究室	アリーナ	MPI	室内練習場
10:00									
10:15	<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> エコーはアスリートの強い味方 根井 雅	<b>青</b> 体験 In Body・3D スキャン測定！カラダをみてみよう！ In Body・3D スキャンの測定体験を行い、体脂肪量・筋肉量・ボディイメージなどを客観的にみるができます。あなたのカラダは理想のカラダ？	<b>青</b> 体験 スポーツバ♡ 炭酸泉とプールを使って、足湯や交代浴が体験できます。アヒルちゃんたちを眺めながら日頃の疲れ、落としましょう！	<b>緑</b> 学ぶ やってみよう！栄養価UPのためのプラスα 大村 香織	<b>紫</b> 食べる コーヒーブレイク いつでも無料でコーヒーをご用意しています。	<b>青</b> 体験 トランポリン～入門編～ 細川 史裕	<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> Visualize the MOVEMENT "ランニング" 大川/大塚	<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> 長距離ランナーのための筋力トレーニング 五味 宏生	<b>青</b> 体験 上達への道！ゴルフ弾道解析体験 佐賀 典生
10:30									
10:45									
11:00		<b>青</b> 体験 低酸素環境を体験してみよう！ 佐保 泰明	<b>青</b> 体験 アヒル☆アヒルレポリューション【AAR】 アスリート並に元気のいいアヒルちゃん達が東京にいるらしいよ～！な～に～！？遊ぶしかないじゃない！	<b>青</b> 体験 WT101 三上 純典	<b>紫</b> 食べる 『アスリート食』を見て・食べて・学ぼう！ 本センターがサポートしているアスリートが実際に食べているランチを食べてみませんか？ 【限定 150 食】	<b>緑</b> 学ぶ Why We Need Data "データ" はなぜ重要なのか 阿部 さゆり	<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> ランニング実技 直線的な加速力を高めるトレーニング 加藤 基	<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> Visualize the MOVEMENT "フォースプレート" 大川/大塚	<b>青</b> 体験 実際にはボールを打ち、ボール弾道解析やスイング解析を体験できます。自分のゴルフスキルを解析してみませんか？ <持ち物> ゴルフクラブ、内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)
11:15									
11:30									
11:45									
12:00									
12:15									
12:30									
12:45									
13:00								<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> Visualize the MOVEMENT "フォースプレート" 大川/大塚	<b>青</b> 体験 ボルダリング？カベを登ってみよう！ 大塚 玲香
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15	<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> エコーはアスリートの強い味方 ～エコーでカラダの中をのぞいてみよう！～ 根井 雅	<b>青</b> 体験 In Body・3D スキャン測定！カラダをみてみよう！	<b>緑</b> 学ぶ スポーツに活かす自律神経コントロール 佐賀 典生	<b>青</b> 体験 WT101 三上 純典	<b>紫</b> 食べる アスリートのための骨栄養を考える 虎石 真弥	<b>緑</b> 学ぶ How Data Deceive Us "データ" に騙される私達 阿部 さゆり	<b>青</b> 体験 アクロバット～入門編～ 細川 史裕	<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> Visualize the MOVEMENT "ランニング" 大川/大塚	<b>橙</b> 学ぶ/体験 <b>✕</b> ジャンプ力を高めるトレーニング 五味 宏生
14:30									
14:45									
15:00									

イベントタイトル	イベント概要	イベントタイトル	イベント概要	持ち物	イベントタイトル	イベント概要	備考
エコーはアスリートの強い味方	『整形外科でエコー』これがこれからの新常識です。事例を元に、本センターではエコーをどのように診断に使用しているかを解説。実際にエコー検査の体験ができます。	低酸素環境を体験してみよう！	高尾山や御嶽山の上で自転車をこいでみませんか？空気が薄い環境でどのくらいこげるのか、挑戦してみませんか？	内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)	ランニング実技 直線的な加速力を高めるトレーニング	スプリント能力は多くのスポーツにとって重要です。スプリント能力、とくにスタートの加速力を高めるトレーニングを実践しながらご紹介いたします。	内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)
エコーはアスリートの強い味方～エコーでカラダの中をのぞいてみよう！～	実際に起こった怪我の例を元に、エコーをどのように診断に活かしているかを解説。エコー検査の体験をして、カラダの中をのぞいてみませんか？	WT101 ウェイトトレーニング体験	ウェイトトレーニングと言っても種類は様々。本センターでは様々な器具を取り揃えております。セミナーで脳を鍛えた後は、トレーニングして筋肉を活性化させませんか？	内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)	アクロバット～入門編～	トランポリンやロングマットを使用し、バク転などのアクロバティックな運動の体験ができる、少人数制の教室です。初心者でも大丈夫！丁寧に教えます。	内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)
スポーツに活かす自律神経コントロール	自律神経活動をコントロールする方法を基にした、コンディショニング等に対するアプローチについて考えていきます。本センターでの実際の取り組みの一部も紹介していきます。	Why We Need Data "データ" はなぜ重要なのか	本センターでは、サイエンスと実践の融合を目指しており、そのためのデータ収集やデータ活用に関心を持っていただいています。具体的にデータをどう活用して実践に結び付けていけるのか？様々な事例についてお話しします。		Visualize the MOVEMENT- "ランニング"	トレッドミルでのマーカー測定を通して動きの"質"を見てみましょう。	内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)
やってみよう！栄養価UPのためのプラスα	例えばカルシウムなど、毎日の食事で必要な栄養素を摂るは大変だと思いませんか？ちょっと工夫するだけで栄養価がUPする方法をご紹介します。	How Data Deceive Us "データ" に騙される私達	データを有効に使うと思えば、データにコロリと騙されてしまうのは、珍しいことではありません。データの落とし穴とは？どうしたら回避できるのか？データに振り回されないために知っておくべきことについてお話しします。		Visualize the MOVEMENT- "フォースプレート"	床反力計(フォースプレート)でのマーカー測定を通して動きの"質"を見てみましょう。	内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)
アスリートのための骨栄養を考える	スポーツ現場で頻発する骨障害予防を目的として、骨密度と骨質の観点からアスリートの栄養サポートを考えていきます。	トランポリン～入門編～	ロングトランポリンやミニトランポリンを使用し、簡単なながらも非日常的な運動の体験をしてみませんか？初心者でも大丈夫！丁寧に教えます。	内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)	長距離ランナーのための筋力トレーニング	「長く走るのに筋力はいらぬい」なんてことはありません。長く走るからこそ、必要な身体能力があります。ここでは長距離ランナーに是非取り組んでほしいトレーニングをご紹介します。	内ばき(運動靴)、タオル、飲み物、運動できる服装(見学は平服でOK)

**<ご注意>**  
 一部の体験イベントでは、内ばきやタオル、運動できる服装をご持参頂く必要があるものがございます。各イベントの持ち物をご確認ください。