

Sport

Science



10/10

Sat.



阪南大学 秋の公開講座

オンライン開催 / 事前申込制

申込者多数の場合は先着順となります。ご了承ください。

運動を科学する

～データでひもとく健康とパフォーマンス～

1部

運動が脳と筋肉を育てる

10:00～11:30 最新データから未来の健康づくり

総合情報学部 **黒部 一道** 教授

2部

データ分析で読み解くパフォーマンスとケガ予防

13:30～15:00 阪南大学サッカー部の強さを科学する

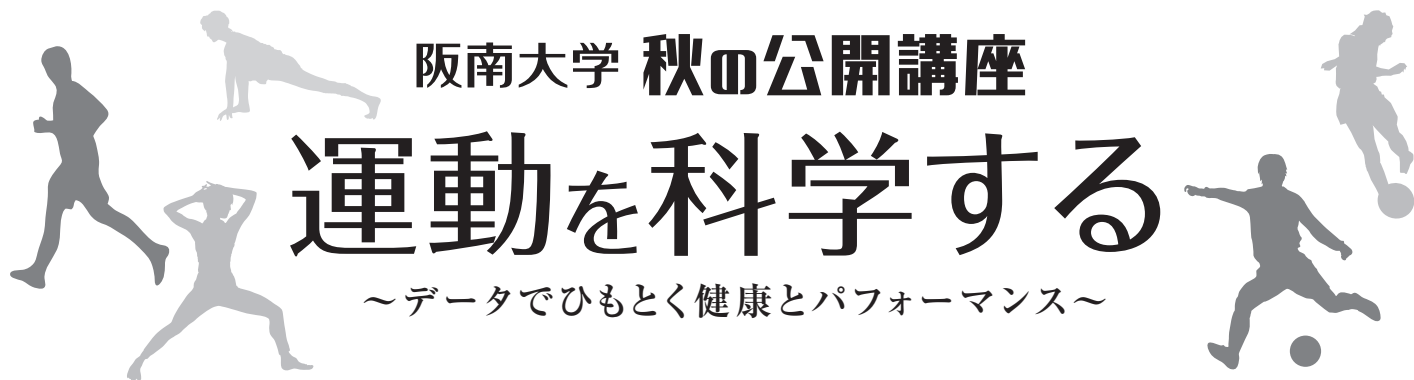
総合情報学部 **上赤坂 佳孝** 准教授

講座はコチラの「申込フォーム」からお申込みください

申込フォーム



講座の詳細い内容は裏面をご覧ください



阪南大学 秋の公開講座 運動を科学する

～データでひもとく健康とパフォーマンス～

講師&講座内容の紹介

1部 10月10日(土) 10:00～11:30

運動が脳と筋肉を育てる 最新データから未来の健康づくり



総合情報学部

黒部 一道 教授

健康のために一日一万歩♪そんな言葉を聞いたことある方も多いのではないのでしょうか。最新のガイドラインでは、20～64歳で8,000歩、65歳以上であれば6,000歩が目標とされています。近年では歩くことに加えて筋力トレーニングを行うことが疾病リスクを下げることも分かってきました。

加齢に伴い筋肉が減少すること(サルコペニア)は40代頃から進行します。まだ大丈夫と思っている今からの予防が大切です。本講座では簡単な認知機能や筋力の測定を体験しながら、自宅で取り組める簡単エクササイズをご紹介します。

2部 10月10日(土) 13:30～15:00

データ分析で読み解く パフォーマンスとケガ予防

阪南大学サッカー部の強さを科学する



総合情報学部

上赤坂 佳孝 准教授

本講座では、2026年ワールドカップや阪南大学サッカー部の実例をもとに、スポーツ現場で活用されている「データ分析」の世界を紹介します。

試合の中で何を見て、どのようなデータを収集し、チームのパフォーマンス向上やケガ予防につなげているのかを、映像や実際の分析事例を交えながらわかりやすく解説します。また、阪南大学サッカー部で取り組む準備運動や初動負荷理論の考え方にも触れ、スポーツを支える身体づくりについて紹介します。サッカーに詳しくない方でも楽しみながら学べる内容です。

申込方法

申込期限

10月2日(金)まで

問合せ先

「阪南大学 秋の公開講座」係

〒580-8502 大阪府松原市天美東5-4-33

TEL

072-337-3417(直通)

Mail

gakujutsu@hannan-u.ac.jp

講座は、下記の「申込フォーム」からお申込みください。

申込フォーム



●申込URL <https://forms.office.com/r/etTyX2eTh2>

●記載された個人情報は、安全かつ適切な管理を行います。また、これらの個人情報は本学が実施する各種公開講座・セミナーなどのご案内に利用させていただきますのであらかじめご了承ください。

●視聴いただく環境によってご覧いただけない場合がございます。

●視聴にかかわる通信料等は受講者様のご負担となります。

●申込みや講座に関する問い合わせは、左記までお願いします。