



大阪科学・大学記者クラブ 御中

2015年10月14日

公立大学法人大阪市立大学 広報室

Email : t-koho@ado.osaka-cu.ac.jp

サロンドスポーツ

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
を開催します！

大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センターは、平成27年11月26日（木）に学術情報総合センター10階大会議室にて、サロンドスポーツ 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』を開催します。本企画はトップアスリートとして活躍されてきた方を講師に迎え、現役時代の様々なエピソードやスポーツへの思いをお話いただくことで、スポーツを「すること」「観ること」への関心を深めていただくことを目的としています。

近年、スポーツ界では“いかに体の中心部（丹田）から力を出すか”がキーワードになっており、股関節や体幹部を強化するトレーニングが注目を集めています。また、全身の筋肉をつなげて動かすこと、すなわち連動させることが、自身をコントロールする動きのためには重要であり、このことは“ぶれない精神”を作ることにもつながります。

今回は、高校時代から、そして今もなお日本のトップランナーとして活躍されている赤堀弘晃氏を講師に迎え、速く走るために必要なトレーニング方法や、試合に向けてのコンディショニング・ピーキング方法についてご講演いただきます。皆さまの多数のご参加をお待ちしております。

記

1 日 時 平成27年11月26日（木） 16時30分～18時（開場：16時10分）

2 場 所 大阪市立大学学術情報総合センター10階 大会議室
（大阪市住吉区杉本3-3-138）

アクセス：http://libweb.media.osaka-cu.ac.jp/?page_id=112

3 講 師 赤堀 弘晃（あかぼり ひろあき）氏



【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

●マスタース（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（世界マスタース【M40】第8位）

- 4 対 象 どなたでも
5 参 加 費 無 料
6 定 員 200 名
7 主 催 大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター

【イベント内容に関する問合せ先】

大阪市立大学学務企画課（担当：大谷）

TEL：06-6605-2132

Mail：kyoumu@ado.osaka-cu.ac.jp

問合せ可能時間：9時から17時



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）

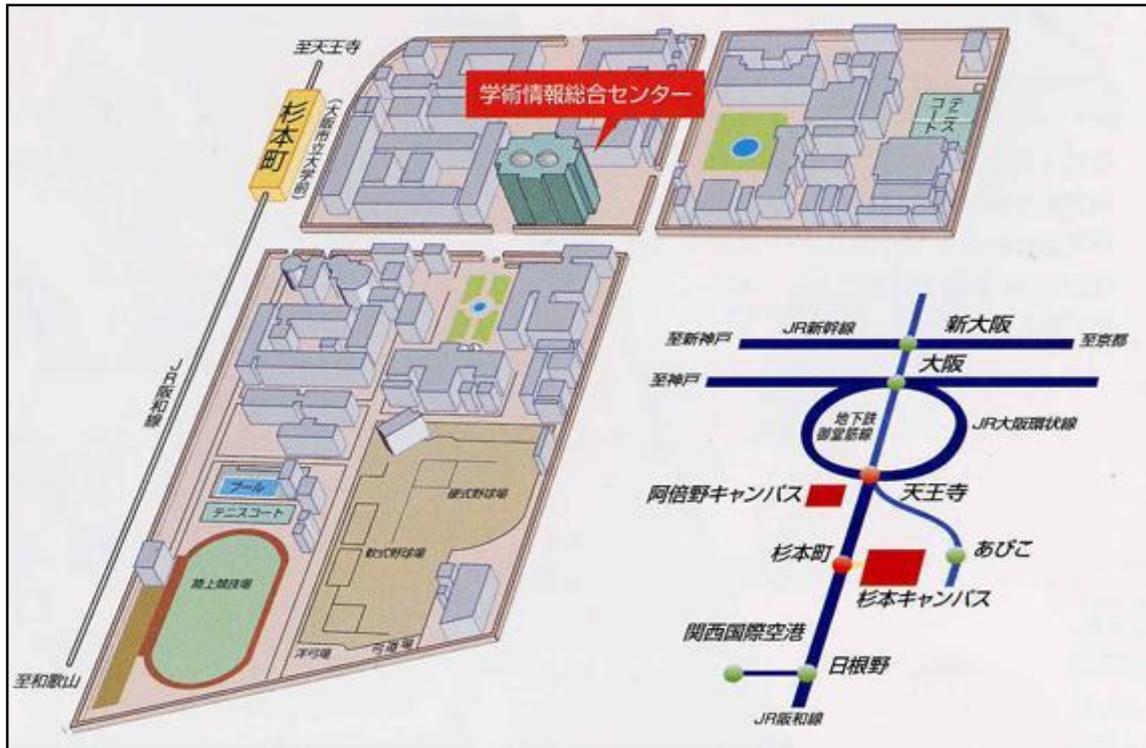
参加費：無料（事前申し込みは不要です。直接会場へお越しください。）

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

■最寄駅

JR「杉本町」駅より東南徒歩約10分



地下鉄「あびこ」駅③④号出口より南西へ徒歩約20分

