

☑ 総合的な体力の向上につながるトレーニング

＼体育スポーツ学に基づいた／ トレーニング方法【実践版】

総合的な体力トレーニング～サーキット・トレーニング～

体育スポーツ学に基づいたトレーニング方法を学び、体験することで選手の競技力向上、指導者等の意識・スキル向上に繋がるセミナーです。
※講師は自転車競技部の監督ですが、様々なスポーツで活用できるトレーニング方法を学びます。



講師 山口大貴氏

鹿屋体育大学 講師 / 博士（体育スポーツ学）
鹿屋体育大学自転車競技部 監督

鹿児島県薩摩川内市出身。

中学1年から陸上競技（跳躍）を専門に取り組み、インターハイ・国民体育大会等の全国大会に出場した。鹿屋体育大学進学後の大学1年次に踏み切り足を故障し、大学3年次に自転車競技（短距離）に転向した。その後、同大学院修士課程まで4年間自転車競技を行い、全日本学生対抗選手権（全日本インカレ）男子総合3連覇、全日本選手権等で優勝した。

競技引退後は、2年間の民間企業のコーチを経て、鹿屋体育大学と筑波大学の共同専攻博士課程に所属し、自転車のペダリング技能に関する研究を進め、体育スポーツ学の博士号を取得。

指導者としては、同大学自転車競技部・鹿児島県の国体監督として活動している。

その他、県内外で開催されている自転車イベント等の地域貢献活動にも力を入れている。



内 容

3月19日（日）
10:00～11:30
申込期限3月16日（木）

総合的な体力トレーニング～サーキット・トレーニング～
総合的な体力づくりとして「サーキット・トレーニング」を学び、体験する。

鹿屋市
武道館
2 階

対象者

※鹿屋市在住者又は鹿屋市に通勤・通学する方

参加料

無料

申 込

電子フォームでの申込

又は申込書による提出（メール/FAX/市窓口）

【申込書による提出の場合の提出先】

- ・メール sports@city.kanoya.lg.jp
- ・F A X 0994-31-1172
- ・窓 口 市役所本庁 5階 市民スポーツ課

【準備するモノ】

- ・動ける服装（ジャージ等）
- ・屋内用シューズ
- ・飲み物・着替え 等



申込フォーム

市WEBページ

令和4年度 スポーツセミナー

【体育スポーツ学に基づいたトレーニング方法】

3/19 総合的体カトレーニング～サーキット・トレーニング～

参加申込書

区分	記入覧
団体名 ※団体に参加している場合	(例: ●●中学校陸上部、●●高校テニス部 等)
参加者(代表者) (フリガナ) 氏 名	
住 所	〒
電話番号	
メールアドレス	
生年月日	
参加人数	
2人目	氏 名: 生年月日:
3人目	氏 名: 生年月日:
4人目	氏 名: 生年月日:
5人目	氏 名: 生年月日:

【申込書による提出の場合の提出先】

- ・ メール sports@city.kanoya.lg.jp
- ・ F A X 0994-31-1172
- ・ 窓 口 市役所本庁 5階 市民スポーツ課