

# 第36回鶴ヶ島市・東洋大学連携スポーツ講習会

## スポーツにも日常生活にも役立つ

### “筋肉の硬さ”の知識

【講師】

宮本直和（みやもとなおかず）氏  
早稲田大学スポーツ科学学院 教授

京都大学大学院博士後期課程修了。

順天堂大学スポーツ健康科学部先任准教授、日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター／国立スポーツ科学センター副主任研究員などを経て現職。

私たちの身体を動かす筋肉（骨格筋）は、日頃の運動習慣やトレーニング内容、さらには肉離れのようなケガの経験によって、その「硬さ」が変化する。実際に、運動を続ける中で筋肉が硬くなった、あるいは軟らかくなったと感じたことのある方も少なくないでしょう。

本講演では、これまでに取り組んできた研究成果を中心に、筋肉の硬さと運動パフォーマンスとの関係、肉離れ受傷リスクとして注目される筋肉の硬さ、ケガをしやすい筋肉に対する効果的な対策（ストレッチやトレーニング方法）、加齢に伴う筋肉の硬さの変化とその改善策などについて紹介します。

場所：東洋大学川越キャンパス

721教室（7号館）

定員：50名（先着順）

申込：QRコード・電話・窓口  
(2月3日受付開始)

2.27(金)  
18:00-19:30

参加無料



※なるべく公共交通機関でお越しください。お車でお越しの方は、南門よりお入りいただき、駐車場奥にある、守衛室で指示を受けてください。

申込み

主催：鶴ヶ島市、鶴ヶ島市教育委員会、東洋大学（生命科学部）

問合せ：鶴ヶ島市 生涯学習スポーツ課 市民スポーツ担当

☎049-271-1111 ☐10800050@city.tsurugashima.lg.jp

## 【会場案内図】



- 駐車場は限られたスペースのみとなりますので、極力公共交通機関をご利用ください。
- 講習会会場以外の施設への立ち入りはご遠慮ください。