

活 動 報 告

貯筋運動活動量の測定

鹿屋体育大学で推奨している自体重を利用した筋力トレーニングプログラム「貯筋運動」の運動強度を、スポーツトレーニング研究センターの協力を得て平成26年11月に測定しました。測定には、25名のNIFSスポーツクラブ貯筋サークル会員のみなさんに参加していただきました。貯筋運動を3セット行い酸素摂取量と心拍数を測定し運動強度を求めたところ、貯筋運動1セット（約6分間）はおよそ3METsであることが明らかになりました。

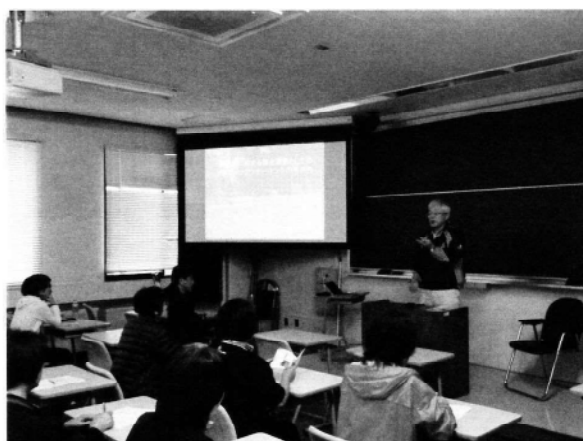


ノルディックウォーキング教室の開催

大隅地域の住民を対象とした健康づくり教室の一環として、平成26年11月28日に開催したノルディックウォーキング教室には、鹿屋市、垂水市などから20名の皆さん



んに参加いただきました。講師に同志社大学教授の竹田正樹先生をお招きし、生涯スポーツ実践センターの竹島先生とともにノルディックウォーキングの理論と実践を指導していただきました。



貯筋キャラバンの開催

平成26年度は、垂水市（平成26年11月21日）、奄美市（平成27年2月4日）、瀬戸内町（平成27年2月5日）の3カ所で貯筋運動出前講座（貯筋キャラバン）を開催しました。各会場20名から40名の方に参加していただき、北村センター長の講義の後、北村ゼミの学生とともに貯筋運動の実技を行いました。

