

帝京平成大学 × 帝京平成スポーツアカデミー

# 2025年度 公開講座

日時：8月30日(土)

10:30～12:00

(受付時間10:00～)

予約不要！受講料無料！



オオノ テツオ  
大野 哲生

健康医療スポーツ学部  
リハビリテーション学科  
教授

## 筋収縮のエネルギーって何？

～運動する大切さを知ろう～

「運動すると体にいい」と、よく言われています。

運動すると、どのように体にいいの？ どの程度、運動するのがいいの？

いろいろな疑問があると思います。

本講座では、少し難しい化学的な話から日常的な話まで、

運動することで身体に起こる変化についてお話する予定です。

生物的な興味を持っている方も、「運動を始めよう」と思っているけれど、ついつい先延ばしになってしまう方も、是非いらして下さい。

運動に対する体の変化について理解して、健康的な生活を過ごすための糧となる、そんな機会となれば幸いです。



## <会場アクセス> 千葉キャンパス 本館 (市原市うるいど南4-1)

- ・どなたでもご参加いただけます
- ・当日は直接、会場にお越しください
- ・お車でお越しの際は学生駐車場をご利用ください
- ・バス時刻表は大学HPをご覧ください
- ・筆記具をご持参ください

過去の講座を公開中♪

帝京平成大学 公開講座 過去

【問い合わせ先】

帝京平成大学 千葉キャンパス 総務課 ☎ 0436-74-5511(平日8:30～17:00/土曜8:30～12:30)

