

日本トレーニング科学会  
オンラインカンファレンス

# デイトレーニングの科学

デイトレーニングとは、トレーニング量の減少等により、トレーニング効果が失われてしまうことを指します。デイトレーニングについて世界的に著名なInigo Mujika氏に、デイトレーニングに伴う心臓血管、代謝、神経筋応答の変化と、トレーニング効果を維持するための戦略について解説していただきます。



Inigo Mujika氏  
(スペイン・バスク大学准教授)

主な著書

- Endurance Training – Science and Practice
- Tapering and Peaking for Optimal Performance

①動画配信：2021年6月25日（金）～7/4日（日）

※講演は英語ですが、日本語字幕付きです。

②Q&A Live：2021年6月30日（水）21:00～21:30(先着100名)

※録画したものを翌日より7月4日まで配信予定です。

司会：山下大地（国立スポーツ科学センター、日本トレーニング科学会理事）

対象：トレーニング科学に興味のある方（どなたでもご参加いただけます）

参加費：**無料**

参加方法：6月25（金）より、日本トレーニング科学会HP

（<http://training-sci.com/>）に動画視聴のフォームを掲載します。

お問い合わせ：中村真理子（カンファレンス担当理事）

mariko.nakamura@jpnsport.go.jp



日本トレーニング科学会

Japan Society of Training Science for Exercise and Sport