

エキセントリック運動の基礎と応用



講師：野坂和則 先生
(オーストラリアEdith Cowan大学 教授)

日時：2023年12月18日（月）16:40～18:10

場所：磐上館2階 カンファレンスルーム

重いダンベルを「持ち上げる（コンセントリック運動）」よりも「下ろす（エキセントリック運動）」ほうが効果的に筋力が高まる、という研究結果を知っているでしょうか？これまでの筋トレの常識では、負荷を持ち上げる運動が主眼と考えられ、負荷を下ろす運動は重視されていませんでした。しかし近年、エキセントリック運動の重要性と効果に注目が集まり、世界中で研究がされるようになってきました。

本講演では、エキセントリックトレーニングの最新の理論と効果をさまざまな研究結果を示しながら明らかにするとともに、実際のトレーニングのメニューや具体的な方法を、昨年のセミナーに引き続いて解説していただきます。

スポーツ科学について興味がある人、海外に羽ばたきたい人、研究者を目指している人、筋肉痛や筋痙攣で苦しんだ覚えのある人・・・、数多くの皆様のご来聴をお待ちしています。

野坂和則 教授

横浜市立大学にて博士号(医学)を取得。1984年横浜市立大学助手、1985年講師、1997年助教授を経て、2004年よりオーストラリアのEdith Cowan大学の准教授となり、2009年より同大学教授となり、2016年より医科学健康科学部の運動スポーツ科学部門ディレクターを務める。

エキセントリック運動に伴う筋損傷の研究者として世界的に知られ、エキセントリック運動トレーニングの研究も精力的に行っている。学術研究論文数は350編を超え、その約70%の論文はエキセントリック運動に関するものである。

学生時代は陸上競技短距離（100 m、200 m）の選手。豪州パーズ在住。