

京都大学記者クラブ加盟各社 各位
草津市政記者クラブ加盟各社 各位

立命館大学広報課

最も効率の良いトレーニング方法として海外で話題の「タバタトレーニング」 開発者である田畑教授が、理論編を含む一般向けの本を出版！

‘Tabata Protocol’ と呼ばれ、世界中で大流行している「タバタトレーニング」の理論と方法について、開発者である田畑泉教授（スポーツ健康科学部 教授）が、初めて体系的に解説した『究極の科学的肉体改造メソッド タバタ式トレーニング』が発売されました。

「タバタトレーニング」とは、田畑教授が科学的にメカニズムを証明したトレーニング方法で、高強度（続けて行えば 50 秒程度で疲労困憊に至るような強度）の運動 20 秒ー休息 10 秒を 1 セットとして合計 8 セット（計 4 分間）行う、インターバルトレーニングの一種で、短時間で極めて高い運動効果が得られます。この理論に基づき、Universal Pictures International Entertainment 社が、‘tabata™ 4 minute fitness-scientifically proven (以下、tabata™)’として、2013 年に英国、2015 年には米国で CD 等を発売しました。さらに英国最大のフィットネスクラブチェーンである Fitness First で「tabata™」を採用し、最も効率の良いトレーニング方法として世界的に流行しています。7 月には、アメリカで開催される世界最大規模のイベントである ‘2015 IDEA World Fitness Convention™’において、田畑教授の講演が予定されており、さらなる流行が期待されます。

日本国内においては、オリンピック選手やプロスポーツ選手がトレーニングに導入しています。加えて、健康雑誌による「2015 年の健康トレンド予測」でも紹介されるなど、国内での注目度も徐々に高まっています。

本書では、一般の人なら健康増進から糖尿病予防まで、アスリートや指導者ならば競技能力の向上に役立つ「タバタトレーニング」のエビデンスと実践方法を詳しく解説いたしました。

記

書名：究極の科学的肉体改造メソッド タバタ式トレーニング

著者名：田畑泉 著（立命館大学 スポーツ健康科学部 教授）

出版社：扶桑社

判型：A5 判

定価：1080 円（本体 1000 円+税）

発売日：2015 年 7 月 2 日

ISBN：9784594072964

以上

