

令和5年度 **リカレント教育講座**

オンライン開催
(ZOOMを使用)

運動の生体調節作用

“運動が身体に与える効果”を学ぶ！

近年の健康志向の高まりから運動習慣が注目されています。

本講座では、運動や栄養摂取による生体調節機能を「脳機能」「免疫機能」「骨格筋の新機能」そして、「運動療法」に至るまで幅広くかつ専門的に学び、科学的理解を深めることを目指します。



対象

社会人の方 (県内教育関連施設(体育教諭, コーチ)、県内介護・医療関連施設、県内健康関連企業、健康関連会社、体育施設、公民館、スポーツジム(ほか))

日程

2023年 9月 12日(火) ~ 9月 21日(木) 全5回
18:00 ~ 19:30 (講義 + 質疑応答等)

9/12(火) 第1回 「総論(運動が身体をどのように変化させるか)」

新井 叔弘 (群馬大学共同教育学部・教授)

9/13(水) 第2回 「運動器疾患の発症・進行予防における運動療法の効果」

田鹿 毅 (群馬大学大学院保健学研究科・教授)

9/14(木) 第3回 「細菌と健康・運動・食」 (開講17:30~予定)

中山 達哉 (広島大学大学院統合生命科学研究科・准教授)

9/20(水) 第4回 「骨格筋の新機能が健康と密接に関連する」

藤井 宣晴 (東京都立大学人間健康科学研究科・教授)

9/21(木) 第5回 「運動による記憶力の向上」

岡本 正洋 (筑波大学体育系・助教)

参加費 : 3,000円

申込期間 : 8/18(金)~8/31(木)

お申し込みはこちら ⇒

※アンケートや希望調査により
オンデマンド配信等も検討します

URL: <https://forms.gle/71v62LC2fUWUv3xZA>



【お問合せ】

〒371-8510

群馬県前橋市荒牧町4-2

国立大学法人群馬大学

研究推進部産学連携推進課荒牧センター事務室

☎ : 027-220-7449

✉ : shokukenkou-c@jimu.gunma-u.ac.jp



運動の生体調節作用 2023年 9月 12日（月）～ 21日（金） 全5回

「運動やスポーツ活動、栄養摂取による身体への影響」を上手に説明できますか？

健康志向の高まりを受けて日常の運動習慣やスポーツ活動、サプリメントなどを用いた健康管理が注目されていますが、それらの正確な生体調節作用は複雑で、溢れる情報を正しく理解することは困難です。一方で、運動やスポーツを指導する場面では、それらの効果の説明は重要視される傾向にあります。

近年の生命科学の発展に伴い、運動刺激や栄養摂取による生体機能の変化は、詳細にかつ正確に調べられるようになってきました。そこで本講座では、それらを概説するとともに、大学の研究者が各々の専門分野のトピックスを取り上げながら講義を行うことで、運動やスポーツ活動、栄養摂取が身体に及ぼす影響について科学的理解を深めます。

産業界および教育・体育系組織等で、運動やスポーツ活動に関する業務に携わっている方向けの内容となりますが、ご興味のある方ならどなたでも受講できます。

第1回「総論（運動が身体をどのように変化させるか）」 9/12（火） 18:00～19:30

講師 新井 叔弘（群馬大学共同教育学部・教授）

（概要）近年、生命科学の発展に伴い、運動が身体に及ぼす影響が詳細に調べられるようになってきた。そこで、第1回の本講義では、本講座を受講するにあたって必要な基礎的な知識の確認を行いながら、近年明らかにされてきた「運動による生体調節機能」について概説する。

第2回「運動器疾患の発症・進行予防における運動療法の効果について」 9/13（水） 18:00～19:30

講師 田鹿 毅（群馬大学保健学研究科リハビリテーション講座・教授）

（概要）現在の我が国は、世界に先駆け、超高齢社会に突入しています。医療、福祉の現場において高齢者に発症し、要介護の原因となる運動器疾患（老年症候群）に対応することが喫緊の課題です。これらの病態に対する運動療法の発症・進行予防効果に関する最近の知見をお話します。

第3回「細菌と健康・運動・食」 9/14（木） 17:30～19:00

講師 中山 達哉（広島大学大学院統合生命科学研究科・准教授）

（概要）私たちは日常、細菌とともに生きており、健康の維持には適切な食事に加えて、細菌との適切な関係を維持していく必要がある。また、近年のゲノム技術の発展によって、運動と細菌との関係が明らかになりつつある。そこで本講義では、ヒトと細菌との関係について、概要を解説し、健康を保つために食事と細菌との関係性を解説する。さらに、運動と細菌との近年の論文報告をもとに解説をしていきたい、これからの保健体育やスポーツ教育の方向性について考察する。

第4回「骨格筋の新機能が健康と密接に関連する」 9/20（水） 18:00～19:30

講師 藤井 宣晴（東京都立大学人間健康科学研究科・教授）

（概要）骨格筋の代表的な機能は、収縮し動作を生むことと理解されてきた。しかし最近では、骨格筋の新たな機能が複数発見され、それらが健康の維持・増進に必須であることが分かってきた。本講義では骨格筋の、糖取り込み、内分泌、再生に注目し解説する。

第5回「運動による記憶力の向上」 9/21（木） 18:00～19:30

講師 岡本 正洋（筑波大学体育系・助教）

（概要）骨格筋を鍛えるように、運動で脳も鍛えることができると言われてから久しく、運動が脳機能を高めるメカニズムについて、記憶や学習を担う海馬を中心に徐々に明らかになりつつある。本講義では、運動により脳がどのように変わるのか、そして、どのような運動が記憶力を高めるのに適しているのか、最新の知見を交えながら概説する。



【お問合せ】 〒371-8510 群馬県前橋市荒牧町4-2
国立大学法人群馬大学
研究推進部産学連携推進課 荒牧センター事務室

☎ : 027-220-7449

✉ : shokukenkou-c@jimu.gunma-u.ac.jp