

令和8年度

リカレント教育講座

※1回分のオンデマンド受講（アーカイブ）が可能

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。本講座では運動による生体調節機能について、「骨格筋」あるいは「脳機能」を研究する科学者から専門的に学び、科学的理解を深めることを目指します。



日程

2026年 9月18日(金)・25日(金)
19:00 開始
(講義90分、質疑応答等)

対象

一般の方 (例：教育関連施設(教諭、管理栄養士)、介護・医療関連施設、体育施設、食品関連企業、健康関連会社、飲食店、スポーツジムなどで働く方)

オンラインで開催(ZOOMを使用)

9/18 (金) 「運動による記憶力の向上」

岡本 正洋 (筑波大学体育系・助教)

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ります。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します。

9/25 (金) 「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)

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ました。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ました。本講義では骨格筋の糖取り込み、内分泌、再生に注目し解説します。

受講料：2,000円

申込締切：9月13日(日)まで
受講お申し込みはこちら⇒

申込URL：<https://forms.gle/WYJE61f8BvuD5LQn7>

※お申込み後は、後程、電子メールでご連絡いたします



【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局

☎：027-220-7449

✉：shokukenkou-c@ml.gunma-u.ac.jp

