

令和6年度 リカレント教育講座

オンラインで開催  
(ZOOM を使用)

## 運動の生体調節作用

※オンデマンド配信ございません

### “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、注目される「骨格筋の新たな機能」や「運動による脳記憶向上機能」、さらには「運動療法の効果」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

**一般の方** (例：教育関連施設(体育教諭, コーチ)、介護・医療関連施設、健康関連施設(指導士)、体育施設、公民館、スポーツジムなどで働く方)

### 日程

2024年 9月 14日 (土) (講義 + 質疑応答等)  
11:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00

9/14 (土) 11:00 ~ 12:00

「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)

9/14 (土) 13:00 ~ 17:00

「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)

「運動による記憶力の向上」

岡本 正洋 (筑波大学体育系・助教)

「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)

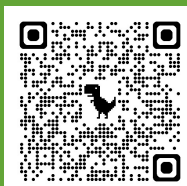
参加費：4,000円

申込期間：7/25(木)~9/5(木)

お申し込みはこちら⇒

※電子メールでご連絡いたします

URL: <https://forms.gle/Q58MNVnnzfYfSKxQ7>



【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@ml.gunma-u.ac.jp



### 運動の生体調節作用 2024年 9月 14日 (土)

「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。

一般の方どなたでも受講できますが、なかでも産業界および教育・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に学んでいただける内容となっております。

「総論（運動が身体をどのように変化させるか）」 9/14 (土) 11:00～12:00

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。

「骨格筋の新機能が健康と密接に関連する」 9/14 (土) 13:00～14:00

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。

「運動による記憶力の向上」 9/14 (土) 14:20～15:20

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。

「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」 9/14 (土) 15:40～16:40

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。

質疑応答 9/14 (土) 16:40～17:00



【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@ml.gunma-u.ac.jp