

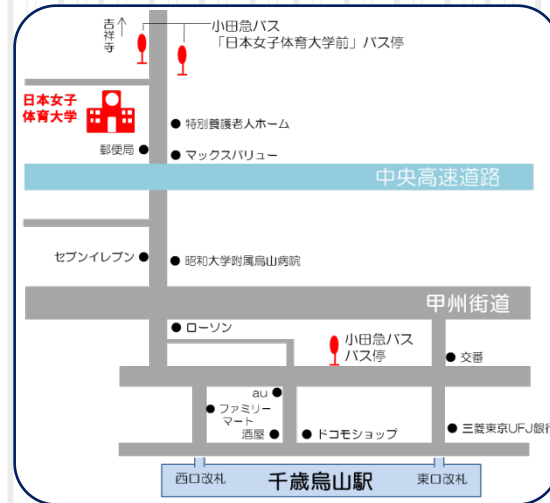
開催主旨

私たちを取り巻く生活環境は、日々大きく変化しています。科学技術の高度化、情報ツールの革新、働き方の変化、就学時間の短縮等により得られた便利で時間的余裕のある生活環境は、運動不足や生活習慣病そして心身へのストレスをむしろ増大させ、人々の健康を脅かしつつあるといえます。子どもにおける体力・運動能力の低下は明瞭であり、次世代の子どもを健全に育成するためには、環境の整備とともに適切な遊びや運動指導が不可欠といわれています。また 65歳以上の高齢者が増え続けている社会の中で、中高年者が活動的で健康な生活を続けるために、運動やスポーツの効果に関する研究や実践的な取り組みが今後ますます重要になると考えられます。一方で、極限まで心身を鍛え、可能性を追求するアスリートの姿は、観る者にも感動・達成感・活力を与えるものです。そして選手の高い技術や身体能力を支える独自のトレーニング法や実践法については、誰もが強い関心をもっています。

このように、運動やスポーツの実施及びトレーニングに期待される役割は、多様であり、幅広いと思われます。今回のフォーラムでは、「人を育て、鍛え、守ることに関わる運動・スポーツ・トレーニングのあり方と課題」について、どの世代の人にも当てはまる基本的課題から、子ども、アスリート、中高年者に特有の課題について、専門家から種々の話題を紹介していただき、今後の運動・スポーツ・トレーニングの方向性や展開性について考えてみたいと思います。多くの皆様方のご来場を心よりお待ちしております。

基礎体力研究所・所長 定本 朋子

アクセス方法



京王線 『千歳烏山駅』から

- ・徒歩：約20分
- ・バス：約7分

小田急バス（吉祥寺駅行）

日本女子体育大学前下車 徒歩1分

JR中央線・京王井の頭線 『吉祥寺駅』から

- ・バス：約25分

小田急バス②番乗り場（千歳烏山駅行）

日本女子体育大学前下車 徒歩1分

お問い合わせ

日本女子体育大学附属基礎体力研究所

- 〒157-8565 東京都世田谷区北烏山8-19-1
- TEL: 03-3300-6172, 03-3300-6175
- FAX: 03-3307-5825
- E-mail: kisotai@jwcpe.ac.jp
- URL: <http://www.jwcpe.ac.jp/research/>

Research Institute of Physical Fitness
Japan Women's College of Physical Education

日本女子体育大学附属基礎体力研究所
第23回公開研究フォーラム

人を育て鍛え守る
—運動・スポーツ・トレーニングの役割—

日時

2012年11月24日（土）

13:00~16:35

場所

日本女子体育大学 本館1階E101

参加費

無料

人を育て鍛え守る -運動・スポーツ・トレーニングの役割-

- ◆ 13:00 開会挨拶 定本 朋子（日本女子体育大学 基礎体力研究所・所長）
- ◆ 13:05~14:00 Session 1: 基調講演 座長 定本 朋子（日本女子体育大学 基礎体力研究所・教授）
「体力トレーニング（健康体力づくり）のあり方を再考する」
高松 薫（流通経済大学 スポーツ健康科学部・教授／筑波大学名誉教授）
- ◆ 14:00~15:00 Session 2: 子ども・高齢者における運動の有効性を考える 座長 中村 泉（日本女子体育大学 体育学部・教授）
「発育期における運動のあり方」 佐々木 玲子（慶應義塾大学 体育研究所・教授）
「認知症予防のための運動」 島田 裕之（国立長寿医療研究センター 自立支援システム開発室・室長）
- ◆ 15:00~15:30 Session 3: 2012年度 基礎体力研究所 成果発表 座長 佐藤 耕平（日本女子体育大学 基礎体力研究所・准教授）
「ショートプレゼンテーション」
- ◆ 15:30~15:45 コーヒーブレイク
- ◆ 15:45~16:35 Session 4: トップアスリートの強さに迫る 座長 笹倉 清則（日本女子体育大学 体育学部・教授）
「ケニア人・エチオピア人ランナー -驚異の持久力を探る-」 岡崎 和伸（大阪市立大学 都市健康・スポーツセンター・准教授）
「世界で闘うためのコンディショニング -なでしこジャパンの事例-」
広瀬 統一（早稲田大学 スポーツ科学学術院・准教授／日本女子サッカー代表フィジカルコーチ）
- ◆ 16:35 閉会