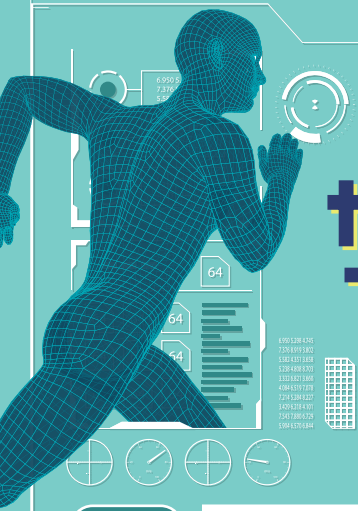




スポーツサイエンスカフェ

スポーツ科学の最前線を学び、トレーニングや日常生活に取り入れてみませんか？カフェで友達と談笑するような気持ちで、気軽に参加してください。



参加無料

事前予約制

〈先着順〉

登録はこちらから



オンラインでも
参加できます

対象 高校生・大学生、高校・大学の教員・部活動の指導者、高校生・大学生の保護者、他

>>> プログラム

アスリートにおける水分摂取の重要性 — パリ2024五輪に帯同した公認スポーツ栄養士の経験 —



妙圓園 香苗さん

国立スポーツ科学センター
栄養グループ研究員、管理
栄養士、公認スポーツ栄養
士、博士(スポーツ医学)

国立スポーツ科学センターの栄養グループで日本代表選手の栄養サポートを行う公認スポーツ栄養士として活躍中。2024年のパリ五輪に出場する日本代表選手達の遠征や大会に帯同し、栄養サポート活動を行った。これまでスポーツ栄養士として行ってきた栄養サポートやパリ五輪での活動を紹介すると共に、メディアでは伝わらない大会の裏側を紹介する。近年では、栄養バランスのみならず、競技特性に応じた脱水対策としての水分摂取方法の重要性が課題とされている。今回は「水分摂取」に特化して大学生アスリートたちと議論したい。屋外屋内別、水陸、装具着用の有無によって各競技の脱水対策は全く異なる。暑熱環境でのスポーツ活動での水分摂取だけでなく、年間を通したコンディショニングのための水分摂取の重要性をディスカッション形式で話題提供する。



【司会】膳法 亜沙子

流通経済大学スポーツ
健康科学部教授。専門
はスポーツ栄養学

2024.10.14(月) 16:30-17:30 | 龍ヶ崎キャンパスとオンラインで同時開催

百錬自得の脳科学: 剣道とメンタルヘルスの関係を踏まえて



藤原 広臨さん

京都大学大学院医学研究科脳
病態生理学講座[精神医学]准
教授/医学博士(京都大学)、精
神保健指定医、日本精神神経
学会専門医・指導医、日本医師
会認定産業医/剣道教士八段

福岡県福岡市出身。福岡県立福岡高等学校一防衛医科大学校
卒・京都大学大学院医学研究科(精神医学)博士課程修了。精神科
医として、診療・研究・教育に従事しています。自身も親しんできた
剣道について、メンタルヘルスの維持増進等との関係を、脳科学・
精神医学の立場からみた研究成果をご紹介しつつ述べさせて
いただきたいと思います。剣道の経験を共有できます皆様と、一緒に
剣道のベネフィットや、適切な剣道との付き合い方について考える
機会とさせていただくことができますと幸いです。



【司会】柴田 一浩

流通経済大学スポーツ健
康科学部教授。剣道錬士
六段。専門は体育科教育学



【司会】諏訪部 和也

流通経済大学スポーツ
健康科学部准教授。専門
はスポーツ神経科学

2024.12.21(土) 12:30-13:30 | 龍ヶ崎キャンパスで開催

「脱・勝利至上」部活の未来を「ダブル・ゴール・コーチング」で変えていこう!!



松山 吾朗さん

湘南アルティメッツ&平塚
工科高校ラグビー部 元
監督、静岡聖光学院高校
ラグビー部 前監督



石渡 圭輔さん

株式会社スポコン代表
取締役、特定非営利活動
法人スポーツコーチング・
イニシアチブ理事

僅か1回60~90分/週3回の練習で全国大会で勝つチームを作った「目標設定とその使い方」「主体性を育てる組織作り」、そして部活動の地域移行や国際協力など、勝利を追及することと両立すべきスポーツの価値・可能性について、環境の全く異なる公立と私立の高校ラグビー部を指導された経験からお話いただきます。さらに「勝つこと」と「人間的成長」の両立を実現するためのスポーツ心理学に基づくコーチングメソッド「ダブル・ゴール・コーチング」を学びながら、部活の未来と一緒に考え、変えていきませんか？



【司会】西機 真

流通経済大学スポーツ
健康科学部教授。専門
はスポーツマネジメント

2025.3.29(土) 12:00-13:30 | 龍ヶ崎キャンパスとオンラインで同時開催

主催 流通経済大学
主管 流通経済大学スポーツ健康科学科・スポーツコミュニケーション学科
後援 茨城県教育委員会・千葉県教育委員会

お問い合わせ

otsuki-takeshi@rku.ac.jp

流通経済大学 スポーツ健康科学部 教授 大槻 毅