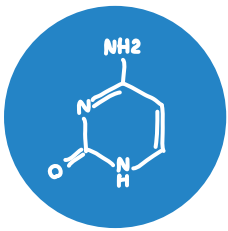


# 健康長寿社会をつくる 革新的運動プログラムの創出

第2弾

# トレーニング研究の 最新知見×若手研究者



東京大学スポーツ先端科学研究拠点と立命館大学スポーツ健康科学研究センターは、「健康長寿社会」の実現のために有用となる革新的運動プログラムの創出に向けた活動をはじめました。昨年末の第1回シンポジウムでは、「スロートレーニング」や「タバタトレーニング」、認知機能改善の可能性のあるトレーニングなど両大学のトレーニング研究の成果を俯瞰的に紹介しました。今回、現在進行中の研究を含めまして、最新の研究知見・トピックについて紹介するワークショップを企画いたしましたので、ご案内申し上げます。参加者の皆様には、研究の最前線で活動する若手研究者と直接交流・議論いただける機会となっております。

# 3.29 (木) 15:00-17:35 (受付開始14:30)

会場：東京大学駒場キャンパス 18号館 1階ホール

参加費：無料



健康長寿社会をつくる革新的運動プログラムの創出

第2弾

# トレーニング研究の 最新知見×若手研究者

3.29(木)

15:00-17:35 (受付開始14:30)

会場：東京大学駒場キャンパス 18号館 1階ホール  
参加費：無料

## 15:00 開会挨拶

立命館大学スポーツ健康科学研究科 教授／スポーツ健康科学研究センター 副センター長  
伊坂 忠夫

## 15:05 「加齢に伴う慢性炎症に対する運動トレーニングの予防効果」

立命館大学スポーツ健康科学研究科 助教 内田昌孝

## 15:25 「テクノロジーを用いた健康増進プログラムに関する最近の話題」

東京大学大学院総合文化研究科 助教 笹井浩行

## 15:45 「運動とブレインヘルス —脳循環代謝学の観点から—」

立命館大学スポーツ健康科学研究科 博士研究員 塚本敏人

## 16:05 休憩

## 16:15 「セッション間の回復時間の違いによる

レジスタンストレーニング効果の変化 —なぜ、やり過ぎてはいけないのか?—」

東京大学大学院総合文化研究科 博士課程3年 竹垣淳也

## 16:35 「足関節捻挫再発予防のための革新的なアプローチ： A Path to Solution for This Never-Ending Problem」

立命館大学スポーツ健康科学研究科 助教 寺田昌史

## 16:55 「中枢神経系の適応からみたトレーニング効果の特異性」

東京大学大学院総合文化研究科 助教 小川哲也

## 17:15 総合討議

進行役：東京大学大学院総合文化研究科 教授／スポーツ先端科学研究拠点長 石井 直方

## 17:30 閉会挨拶

東京大学スポーツ先端科学研究拠点長 石井 直方