



慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・
大学院健康マネジメント研究科 主催

2017年度 **公開講座**

「スポーツと健康」 楽しく・速く走るためのヒント

2017|0/28 **土** 13:00~15:30

◀ **会場** ▶

日吉キャンパス
独立館 **DB202** 教室
受講料 **無料**
事前申し込み不要

公開講座「スポーツと健康」では、健康であるためにどのようにスポーツと関わっていくか、生活の中で役に立つ知識や実践方法を学んでいきます。
今回は箱根駅伝出場やニューイヤー駅伝優勝などの経験があり、永らく指導者として活躍されている保科光作氏を講師に招き、速く走るための実践法などをお話していただきます。
また、近年注目されているウェアラブル端末を使ったランニング障害予防の取り組みや研究について整形外科・橋本健史医師がお話します。



ランナーにおける

ウェアラブルセンサーの可能性

～ スポーツ障害とパフォーマンス向上の試み ～

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター准教授

橋本 健史

近年のランニングブームに伴い、疲労骨折やアキレス腱障害といったランニング障害が増加しています。ランニングを楽しく続けるためには障害予防はとても大切であり、いろいろな取り組みがなされています。われわれはメガネ型ウェアラブルセンサーを産学連携で開発し、ランナーが自らランニングフォームをチェック、修正でき、スポーツ障害の予防やランニングパフォーマンスの向上につながる研究を進めているので紹介します。



競技者・コーチの経験から見たもの

慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 特任講師
慶應義塾大学体育会競走部長距離ヘッドコーチ

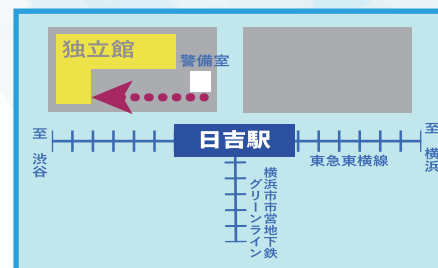
保科 光作

近年、健康の維持・増進など様々な観点から、多くの方がランニングに取り組んでいます。正しい知識や練習の実践法を学ぶことは、健康の維持・増進のみならず、パフォーマンスの向上という面でもより高い効果が期待できます。これまでの私の競技者生活や、現在のコーチング経験から見たもの、学んだもの、そしてこれからの課題をふまえ、より結果の出せるランニングの実践法をお伝えいたします。



◀ **お問い合わせ** ▶

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
「2017年度公開講座」事務局
〒223-8521 横浜市港北区日吉4-1-1
E-mail: spo-kokai@adst.keio.ac.jp
TEL045-566-1090 (平日8:30~17:00)
<http://sports.hc.keio.ac.jp/>



東急東横線・東急目黒線・横浜市営地下鉄
「日吉駅」下車徒歩5分

