

第5回 スポーツニューロサイエンス研究会 (第14回 脳・神経・内分泌系から運動の意義を考える会)

10回目を機に本研究会はスポーツニューロサイエンス研究会 (Conference for Sport Neuroscience) と名称を新たにしました。スポーツ (Sport) は世界共通語で、スポーツ競技に限らない余暇活動や健康増進など幅広い領域における運動を意味します。ニューロサイエンスは運動効果を仲介する脳・ホルモン機構を考え、身心統合への理解を深める新たな視点を提供してくれる学問領域であり、他分野との領域を越えた議論を目指す本研究会の性格をあらわしています。

今回は「運動・栄養・休養の相互関係から考える生活習慣」と題しました。運動・栄養・休養は健康の3要素とされ、これらの適切なバランスを保つことは健康長寿への第一歩であります。しかし、運動強度や時間、栄養摂取量、睡眠時間など、各要素の適切な条件を規定した研究は数多くなされたものの、3要素の相互関係からその適切なバランスを検討する研究は未だ発展途上です。またこれらの適切なバランスを考えるには、実施するタイミングや遺伝的多様性を考慮する必要があります。そこで今回の研究会では、体内時計や内分泌リズムなどを基盤とした運動・栄養・休養研究を取り上げ、多様な視点からその相互関係について理解を深めます。健康の3要素をこれまで以上に深く掘り下げ、関連づけて捉える機会となることで、スポーツニューロサイエンス独自の知見創出に貢献できれば幸いです。

1. 日 時 : 2022年9月20日 (火) 14:30~18:00 (14:20より zoom 入室可能)
2. 形 式 : オンライン (zoom)
3. 会 費 : 無料
4. プログラム :

＜第一部＞ 話題提供 (発表30分間 + 討論10分間)

「体内時計機能の個人差に適した運動時間帯を探る : 遺伝的・社会的要因の相互関係を鑑みたアプローチ」

宮崎 亮 (島根大学 人間科学部)

「身体活動・運動行動に対する「食」の作用」

村上 晴香 (立命館大学 スポーツ健康科学部)

＜第二部＞ 若手発表 (発表8分間 + 質疑応答5分間)

*発表者を随時募集しています。なお今回のテーマと合致している必要はありません。

*優秀発表者には若手研究発表賞を贈呈します。

5. 世話人 : 北 一郎 (東京都立大学)、丹 信介 (山口大学)、三上 俊夫 (日本医科大学)、
征矢 英昭 (筑波大学)、西島 壮 (東京都立大学)、志内 哲也 (徳島大学)
6. 参加申込み : 下記の URL もしくは QR コードよりお申し込みください。

<https://forms.gle/4toHKnLhBhBayUCNA>

7. 連絡先 : 運営事務局 筑波大学 運動生化学研究室 秦 俊陽

E-mail : sports.neurosci@gmail.com Tel : 029-853-2969

