

ライフイノベーション研究所
2018 シンポジウム

スポーツと栄養

～最高のパフォーマンスのために～

本研究所は超高齢社会となった日本の諸問題の解決に向け「健康寿命の延伸」をテーマに
“食” “運動” “住環境” 等の研究を推進しています。

2018年 **11/29** 木 14:00
17:00

東洋大学 白山キャンパス
スカイホール (2号館16階)

参加費：無料

〒112-8606
東京都文京区白山5-28-20
2号館16階スカイホール
都営三田線「白山駅」徒歩5分、
東京メトロ南北線「本駒込駅」徒歩5分
※駐車場はありませんので、
公共交通機関をご利用ください。

お申し込み先

参加ご希望の方は、住所・氏名・電話番号を明記の上、FAXまたは、メールにて下記までお申込みください。右記のQRコードからお申込みいただけます。
東洋大学 板倉事務部板倉事務課
TEL.0276-82-9105
FAX.0276-82-9801
MAIL:mllife-t@toyo.jp
www.toyo.ac.jp/site/lii



プログラム

14:00 ～14:05	挨拶 学長 竹村 牧男
	講演①
14:05 ～14:45	世界最高峰での挑戦 ～最大のパフォーマンスを引き出すスポーツ科学 井原 慶子氏：カーレーサー／慶應義塾大学大学院特任准教授
	講演②
14:50 ～15:30	9秒台の軌跡とこれから ～日本人がスプリントで世界と戦うために 土江 寛裕：東洋大学法学部企業法学科教授／東洋大学男子陸上部コーチ
15:30 ～15:45	休憩
	講演③
15:45 ～16:25	アスリートの健康管理のための食事術 ～運動する身体を支える栄養とは 西牟田 守：東洋大学ライフイノベーション研究所客員研究員
16:25 ～16:30	挨拶 ライフイノベーション研究所長 近藤 和雄
16:30 ～17:00	ポスターセッション テーマ：健康寿命の延伸

ポスターセッション終了後、別会場にて懇親会を行います



東洋大学
TOYO UNIVERSITY

東洋大学 ライフイノベーション研究所

スポーツと栄養 ～最高のパフォーマンスのために～



井原 慶子氏
カーレーサー/
慶應義塾大学大学院
特任准教授

世界最高峰での挑戦

～最大のパフォーマンスを引き出すスポーツ科学

人間としての能力の可視化やスポーツ科学によりZONEに入り、最大のパフォーマンスを発揮する方法などを語ります。

レース転戦のかたわら、地域での英語教育活動や慶應義塾大学院など教育活動に携わる。また、自動車産業や自治体と共に環境車のインフラ整備や女性が活躍しやすい環境作りにも力を注ぎ、日産自動車株式会社やソフト99コーポレーションの社外取締役役に就任。

内閣国家戦略大臣より「世界で活躍し『日本』を発信する日本人」として国家戦略大臣賞の表彰を受け、中学・高等学校で使用される教科書に掲載される。FIA国際自動車連盟アジア代表委員、経済産業省産業構造審議会委員、外務省ジャパンハウス諮問委員、国土交通省オリンピック・パラリンピックナンバー委員、三重県政策アドバイザーなどを歴任。



土江 寛裕教授
東洋大学法学部
企業法学科教授/
東洋大学
男子陸上部コーチ

9秒台の軌跡とこれから

～日本人がスプリントで世界と戦うために

2017年9月9日、当時本学の4年生であった桐生祥秀が、日本人初となる9秒98をマークしました。9秒台は日本陸上界にとっての悲願であり、1998年に伊東浩司選手が10秒00を達成して以来、多くの選手たちが10秒の壁に挑んで来ましたが、達成できていませんでした。それだけに記録を出した後の反響には大きいものがありました。

スプリンターにとって、非常に重要になるのが走る技術であり、またそれを達成するための筋力やパワーを向上させることが重要です。日本人が世界と戦えるようになって来たのには様々な理由があります。科学的な分析とそれに基づいた指導法や、日本人の特徴を生かした走技術の開発などがあります。さらにトップ選手をささえる栄養サポートについても触れたいと思います。

早稲田大学人間科学部を卒業後、城西大学 経営学部准教授等を経て、2014年より本学法学部准教授に就任、2017年より教授。2004年アテネオリンピック日本代表（100m出場、男子4×100mリレー第4位）や2009年より世界陸上やオリンピック日本代表コーチ（男子短距離）を務める等、多数の競技歴、指導歴を持つ。



西牟田 守研究員
東洋大学
ライフイノベーション
研究所客員研究員

アスリートの健康管理のための食事術

～運動する身体を支える栄養とは

スポーツ選手の技術力向上には、食事（栄養）の問題が重要です。

私たちがこれまで実施した研究結果を根拠に、エネルギー、たんぱく質、いくつかのミネラルの問題について、具体的に説明します。減量はたんぱく質の消費を高め、カリウム、リン、亜鉛の尿中排泄を高めます。また、激運動はカルシウムとマグネシウムの尿中排泄を高め、軽運動はそれらの排泄を低下させます。運動時の発汗により、亜鉛の排泄が亢進します。食塩の制限は、運動時のカルシウムとマグネシウムの経皮排泄を亢進させます。下痢は糞便のナトリウムを増やします。これらの結果をもとに、スポーツ選手の健康管理における食事（栄養）の役割について考えてみます。

東京慈恵会医科大学医学部医学科を卒業後、2009年より千葉県立保健医療大学 健康科学部栄養学科教授、2014年から2018年3月まで本学食環境科学部教授。2018年4月からは本学ライフイノベーション研究所客員研究員

●ポスターセッションテーマ

運動： 食： 住環境： その他：

	トランポリン運動が体幹および下肢筋力に与える影響について
	異なる回転数の自転車運動が 下腿部静脈血管伸展性に及ぼす影響
	大学アスリートの食生活におけるセルフエフィカシー調査 —アスリートの「利用可能エネルギー不足」予防のための基礎調査—
	手遊び、指遊び体操による地域高齢者の社会交流促進策の検討
	臨床検査用酵素の開発
	農産物の成熟過程における抗酸化能の変化
	DPPH ラジカル法を用いた抗酸化物質生産菌の検出
	健康と食のあり方を考える～"フードマイノリティ"に対する 地域での支援活動に関する調査研究

	社会保障法における食の位置付け（序論）
	日常生活における行動と身体動作の関係をモデル化した家具の プロトタイプ
	コミュニティ形成に資する食環境構築に関する研究
	ラット不動化モデルへの鍼および経皮通電刺激の効果
	老化関連タンパク質ドレブリンの樹状突起スパインにおける 動態のアイソフォームによる違い
	トコトリエノールの健康寿命延伸効果の検証 —糖尿病合併症としての骨粗鬆症予防効果の基礎的検討—
	脂質酸化物の分析と酸化ストレスの定量化法の確立
	酸化ストレスマーカーを用いた活性酸素による健康影響評価