

(報道タイトル) 県民講演会のご案内

徳島大学総合科学部スポーツ健康増進ラボラトリー主催による
県民講演会を開催します。

タイトル 「スロージョギング Part2」

講師 福岡大学教授 田中宏暁先生

(報道概要)

市民マラソンは記録をねらうより、マラソンを楽しむという目的が主になります。徳島大学総合科学部のスポーツ健康増進ラボラトリーでは、福岡大学の田中宏暁先生をお招きして、市民ランナーの方や、これから運動による健康づくりを始めようと考えられておられる方に、非常に貴重な情報を提供したいと考えています。

田中先生は運動生理学の立場で身体の機能を研究されており、特に運動による高血圧の治療と予防に関する研究は世界的に認められています。このような研究を通じて「ニコニコペース」というキャッチフレーズも作り出しました。また「賢く走るフルマラソン」という本も市民ランナーの中では良く読まれています。そして09年6月にNHKの「ためしてガッテン」に出演し、「スロージョギング」と「チキン走り」という言葉が使われ出したのも、記憶に新しいところです。

健康の保持・増進にジョギングが有効であることは多くの研究で証明されています。では自分にとってどのようなジョギングを実施したらよいのか？それをこの講演会では教えてくれます。

日時： 10月10日(日)午後3時 (90分間を予定)

会場： 徳島大学 常三島キャンパス 共通教育棟 5号館 201教室

演題： 「スロージョギング Part2」

講師： 福岡大学 スポーツ科学部 教授 田中 宏暁 先生 (医学博士)

参加費： 無料

お問い合わせ先

部局名 徳島大学 総合科学部

責任者 小原 繁

担当者 小原 繁

電話番号 088-656-7213

メールアドレス obara@ias.tokushima-u.ac.jp