

## (報道タイトル) 県民スポーツ健康増進講座のご案内

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  
県民スポーツ健康増進講座を開催します。

## (報道概要)

ランニング学会の編集したテキスト(当日資料を配付します)を基に、熱中症予防に関する講義を行います。

ランニング時の脱水症状は、暑さやのどの渇きに対する自分の感覚では充分ではありません。基本的な知識の基に水分・塩分の補給や身体に水をかけること、そしてランニングの途中で休憩を取ることが熱中症の予防に繋がります。

健康のためにジョギングをされている方、とくしまマラソンなど秋からのマラソン大会参加を考えられている方は、この夏の練習を無事にこなすために、是非ともご参加下さい。

日 時：平成 23 年 8 月 7 日(日) 午前 9 時 30 分 開始(11 時終了予定)

会 場：徳島大学 工業会館(常三島キャンパス)

演 題：「ランニング時の熱中症予防」

講 師：小原 繁(徳島大学総合科学部)、出口直幸(大塚製薬株式会社)

参加料：無料

駐車場：駐車台数に限りがありますので、公共交通機関の利用をお願いします。

やむを得ず自家用車で来られる場合は、できる限り知人の方々と乗り合わせてお越しくくださるようお願いします。

駐車場は図書館南側(工学部正門入って左側)の駐車場をご利用ください。

主催 徳島大学 総合科学部 スポーツ健康増進ラボラトリー

協力 ランニング学会、徳島大学ジョギーズパラダイス、大塚製薬徳島支店

## 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