

大阪体育学会 健康領域研究会

「シーズンイン目前トレーニング講座！」

～熱中症対策とトレーナビリティ向上～

大阪体育学会健康領域研究会は、以下の講演会を開催致します。多数のご参加をお待ちしております。

多くのスポーツは、もうすぐインシーズンを迎えます。今シーズンも安全にスポーツを楽しみ、かつ、競技成績を上げるためにどうすれば良いか？

本講演会では、熱中症予防のための水分摂取方法について、また、トレーニング効果を向上する食事方法について解説します。

日 時 平成24年3月1日(木) 午後3時30分～午後5時00分

演題・講師 ①「トレーナビリティを向上する食事方法」

岡崎 和伸 (大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター 准教授)

②「水分摂取による熱中症予防とその生理学的メカニズム」

鷹股 亮 (奈良女子大学 生活環境学部 生活健康学講座 教授)

会 場 大阪市立大学 杉本キャンパス
高原記念館1階 学友ホール(地図参照)

参 加 費 無料(事前申し込み不要)

主 催 大阪体育学会

共 催 大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター



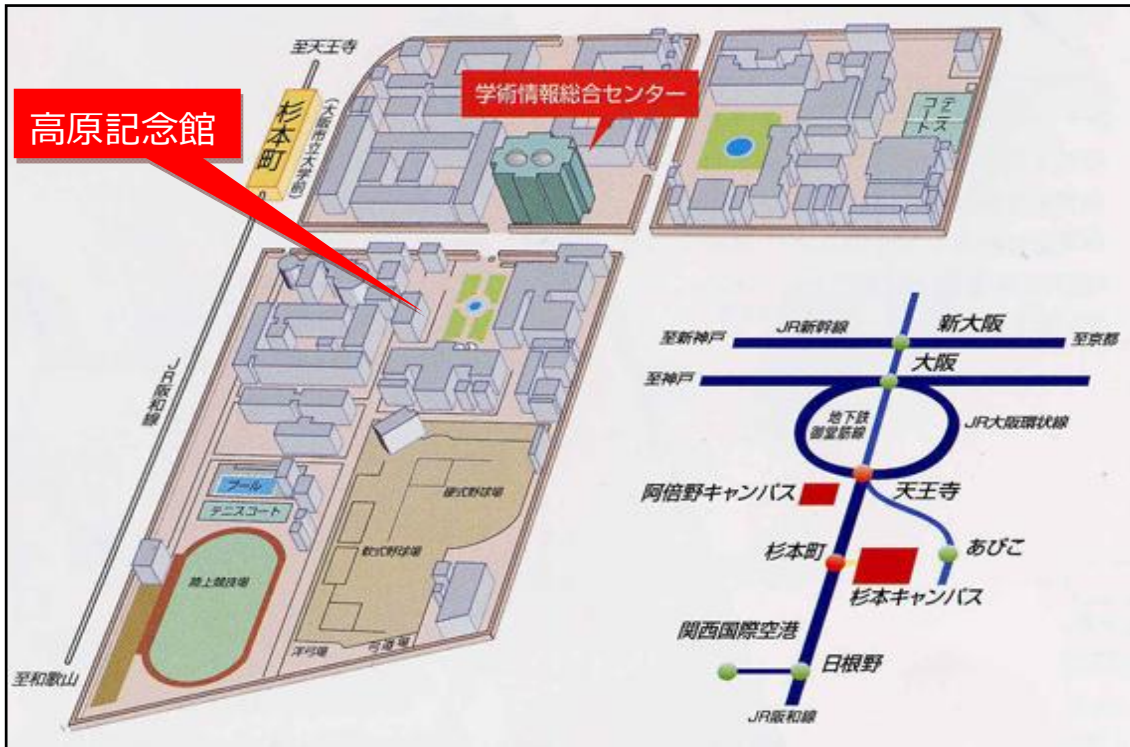
問い合わせ先: 健康領域研究会 幹事 岡崎 和伸

大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター

TEL: (06) 6605-2950 Eメール: okazaki@sports.osaka-cu.ac.jp

■最寄駅

JR「杉本町」駅より東南徒歩約10分



地下鉄「あびこ」駅より南西へ徒歩約20分



大阪市立大学 高原記念館
〒558-8585 大阪市住吉区杉本3丁目3-138