

性ホルモンと運動 —骨格筋の役割と コンディショニング分野への応用—

講師

専修大学経営学部教授 相澤勝治先生

女性と男性では、身体の成り立ちやその仕組みが異なります。この性差を考慮して、トレーニングや運動を行うことが重要ですが、それらに関する研究が少ないのが現状です。

この公開講座は、性ホルモンの骨格筋や運動機能に及ぼす効果に関する基礎的研究から、性差を考慮したトレーニング法や女性アスリートのコンディショニングへの応用についてご講義いただきます。

日時：2022年12月15日(木) 18:30～20:00

オンライン講義（「Zoom」使用）

聴講希望の方は下記メールアドレスへご連絡ください。後日、パスコード等をお送りします。（タイトルに「性ホルモンと運動」と記載してください。）

eiyoukenkyu@sagami-wu.ac.jp

※本学大学院栄養科学研究科の大学院生を対象とした講義ですが、学部学生・短期大学部生、教職員、一般の方も聴講いただけます。ふるってご参加ください。参加無料です。