

## 第 31 回 (2023 年) 身体運動科学シンポジウム (予定)

シンポジウムタイトル：ストレッチングの最新研究動向

開催日時：2023 年 11 月 25 日 (土) 13:00~15:30

開催形式：オンライン

発表時間：1 人あたり 15 分発表& 5 分質疑 (最後に 20 分程度の総合討論)

演者 (敬称略) および講演題目 (変更の可能性有り)：

1) 中村雅俊 (西九州大学・准教授)

ストレッチングが筋構造・力学的特性に及ぼす効果：現場に還元するためのエトセトラ

2) 宮本直和 (順天堂大学・先任准教授、国立スポーツ科学センター・副主任研究員)

筋柔軟性改善や肉離れ予防のためのストレッチング

3) 久保啓太郎 (東京大学・教授)

腱特性変化からみたストレッチングの是非

4) 山口太一 (酪農学園大学・教授)

パフォーマンス向上のためのストレッチング再思三考

5) 家光素行 (立命館大学・教授)

動脈硬化予防・改善に効果的なストレッチングとは？

\*上記内容は 2023 年 7 月 12 日現在の情報で、若干の変更の可能性あります。

\*参加申し込みなどの詳しい情報は、決まり次第掲載致します。

以上