

平成 29 年度

一般財団法人札幌市体育協会

競技力向上指導者講習会

平成 30 年 2 月 14 日(水) 18:00~19:45

札幌市中島体育センター 2F 講堂

参加者 51 名

『アスリートと睡眠』

～睡眠とパフォーマンスの関係～

講師 小田 史郎 氏

〈北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科教授〉

・・・講師紹介・・・ (北翔大学 HP より一部抜粋)

応用健康科学、睡眠学を専門とし北翔大学にて健康学や睡眠学、運動処方などの科目を担当されている他、現在は日本睡眠学会・日本体力医学会北海道体育学会・日本生涯スポーツ学会に所属されています。

平成 30 年 2 月 14 日(水)札幌市中島体育センター講堂にて、平成 29 年度競技力向上指導者講習会を開催いたしました。

講師として北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科教授の小田史郎氏を迎え、指導者講習会初となる「アスリートと睡眠」についてご講演をいただきました。

講習会では、睡眠が及ぼすアスリートのパフォーマンスへの影響や、ヒトの生体リズムと睡眠習慣について、時差のある海外遠征に向けての調整方法など、普段なかなか得ることのできない大変貴重なお話を伺うことができました。

参加された皆さまには、本講習会で得た知識や情報を競技団体やスポーツ団体の中で共有し、今後の活動にご活用いただきたいと思います。また、参加された皆様をはじめ、本講習会の開催にあたりご協力いただきました関係各所、諸氏に深く感謝を申し上げます。

一般財団法人札幌市体育協会