

「アスリートのセルフマネジメント学」 ―食と薬の基礎知識―

肥満・糖尿病といった生活習慣病の予防には、適正な食習慣のみならず運動習慣も重要な要素である。先日開催された東京マラソンに牽引されるかたちで、フルマラソンのような過酷な競技に挑戦する一般市民も増えている。こうした一般市民を含むアスリートやそのアドバイザースタッフには、一般的な知識に加えて、故障の予防や競技力向上における食事とサプリメント適正利用やドーピングを回避するための知識が求められる。一昨年から取得できるようになったスポーツファーマシストという資格により、薬剤師がアスリートに対するアドバイザースタッフとなる道が拓かれた。本講座では現場経験などを交え、アスリートとアドバイザースタッフのために必要な食と薬に関する知識を解説する。

※本公開講座に参加することにより NR 更新単位 (2 単位) を取得することが出来ます。

日時： 2011 年 5 月 31 日 (火) 13 : 30 ~ 17 : 00

場所： 城西国際大学 水田記念ホール

※本学へのアクセスは、<http://jiu.ac.jp/access/index.html> でご確認ください。

定員： 約 500 名

【講演内容】(仮題)

第 1 部 “食” に関する基礎知識 13 : 35~14 : 25

演題 1 「水分補給の留意点 (スポーツ飲料の選び方)」 城西国際大学 教授 太田篤胤

演題 2 「アスリートが勝つための食事とサプリメント」 城西国際大学 准教授 酒井健介

第 2 部 “薬” に関する基礎知識 14 : 30~16 : 00

演題 1 「アンチドーピングと JADA の活動」 JADA 事務局長 浅川 伸

演題 2 「スポーツファーマシストによる薬・サプリメントの適正利用アドバイス」
千葉県薬剤師会 畑中範子

第 3 部 質疑応答・総括 16 : 10~17 : 00

「医師から見たアスリートのセルフマネジメント」 城西国際大学 教授 佐仲雅樹

※諸事情により講師・講演内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

参加費： 無料

※城西国際大学の在校生、教職員以外の卒業生および一般の方は事前申し込みが必要です。

下記 URL または FAX で 5 月 22 日 (火) までに申し込みをお願いします。

NR 更新単位取得証明が必要な方は、申し込み時にご登録 (FAX にご記入) ください。

URL: <https://fs220.xbit.jp/z996/form1/>

FAX: 0475-53-4556

記載事項：公開講座参加希望 氏名 (フリガナ)、連絡先、NR 単位認定証の要否

(お問い合わせはメールにてお願いします。 pc-pra@jiu.ac.jp)