○湘南運動科学研究所主催　オンラインセミナー開催

タイトル：高齢者のトレーニングにつなげるための運動生理学基礎コース（全3回）

日時：

**＜第1回　〇高齢者の神経筋活動を深掘りする＞**  
開催日時：令和5年11月15日（水）19:00～20:15  
内容：高齢者の筋力、筋パワー、さらに歩行の特徴を捉え、神経筋機能を考えたトレーニング戦略につなげます。  
講師：菅原　仁（一般社団法人湘南運動科学研究所）  
**＜第2回**〇**あらためて筋持久性を考える＞**  
開催日時：令和5年11月22日（水）19:00～20:15  
内容：高齢者の運動時の息切れや下肢の筋萎縮を考え、運動耐容能を高める戦略につなげます。  
講師：只野ちがや（東邦大学医学部講師）  
**＜第3回　〇高齢者の潜在筋力を引き出す運動とは？＞**  
開催日時：令和5年11月30日（木）19:00～20:15  
内容：高齢者の潜在筋力を引く出す運動について考え、転倒予防に対する筋力トレーニング戦略につなげます。  
講師：室　増男（東邦大学名誉教授）

会場：インターネットライブ配信（見逃し配信あり）  
受講費：3,000円   
内容：健康増進と介護予防のポイントは、運動生理学です。高齢者に運動負荷を加えづらいと感じている方は多いと思います。そんな時に運動生理学は役立ちます。呼吸・循環・代謝・神経・筋が統合してヒトは運動が可能となります。運動するにはどれが欠けても成立しません。統合された運動生理学の学び直しと新たな学びにより、運動負荷を加えづらい高齢者やフレイル、サルコペニア、呼吸・循環器疾患に対して、運動生理学をベースとしたトレーニング戦略が考えられるようにするセミナーです。

申込み：ホームページ（　<https://shonanries.com/seminar/>　）よりお申し込みください。  
問合せ：一般社団法人湘南運動科学研究所

E-mail：neuralreha@shonanries.com