

# 身心一体科学で120歳まで 元気に生き生きと サイエンスカフェ(全4回)



主催：日本学術会議、文部科学省

「自分が生きていること」をサイエンスしてみませんか。フロアの皆さまとの双方向コミュニケーションで進行する参加・体験型のカフェです。

日時 平成23年8月5日(金) 18:30~20:30  
場所 文部科学省情報ひろばラウンジ(旧庁舎1階)  
講師 福永 哲夫(日本学術会議会員、鹿屋体育大学学長)  
ファシリテータ 跡見 順子(日本学術会議連携会員、東京大学名誉教授)

テーマ **筋・腱ダイナミクス**超音波解析が明らかにする  
**スポーツパワーアップトレーニング**

定員 30名(申込み:科学技術週間HP: <http://stw.mext.go.jp/>から)

超音波を用いると運動中の身体の筋・骨・腱の動的な活動状態を視ることが出来ます。骨格筋は単独で大きな筋出力やパワーアップを生み出すのではなく、筋腱結合のダイナミックな協調関係が重要です。カフェでは、貯筋のための万能スクワットを広めている講師からスクワットの指導をお願いするとともに、最近、さらに明らかにしたスポーツパフォーマンスに大きな影響を与える腱組織の粘弾性特性とパワーアップトレーニングについてもお話しいたします。生命科学的な背景も探してみたいとおもいます。



考えるだけではないのだろうか?

やってみないと分からないよ!

からだでやってみる: 試行錯誤

ことばと論理でも理解する

