

2018/9/22 (Sat) 9:30 - 17:30

つくば国際会議場
Conference Room 406

身体技法に着目した 東アジアスポーツ科学の振興

脳やメンタルヘルスに対する運動効果が注目されており、とりわけ認知症予防への期待が高まっています。

ヨガ、太極拳、タイマッサージなどの**東洋的身体技法 (Oriental Body Work: OBW)** に関して、そのエッセンスとなる超低強度運動 (very light intensity exercise)、姿勢、呼吸法などが脳・精神機能に及ぼす効果を検証するとともに、それに基づく簡易運動プログラム開発・普及は最重要課題です。

そこで、本セッションでは、課題解決に向けて、1) OBW発祥の地である中国・タイ・インドと、スポーツニューロサイエンスの基礎研究をアジアで先導する日本・韓国・台湾とのネットワーク構築、2) OBWや超低強度運動の効果とプログラム開発に関する統合的研究の醸成とそれを担う人材育成を目指します。

Timetable

ワークショップ 身体技法の実践

- 9:30 **開会挨拶 & Short lecture** 「Possible benefits of oriental body work (OBW) on the brains and mental health」
征矢英昭 (筑波大学体育系ARIHHPセンター長)
- 9:45 **二次元気分尺度の紹介** 稲垣和希 (筑波大学体育系ARIHHP)
- 10:00 **実践 ヨーガ** 高橋玄朴 (禅・ヨーガ研究所主宰) ヨガマット (お持ちの方) またはバスタオルと飲み物をお持ちください。
- (休憩)
- 11:20 **実践 スローエアロビック** 諏訪部和也 (筑波大学体育系ARIHHP)
- 11:45 ワークショップ 終了
-
- 12:00 ネットワーク・セッション @1階ロビー ※サンドイッチ、コーヒーの提供 (無料)

セミナー 脳への有益な運動効果: ヒューマンスタディとアニマルスタディからの洞察

- 14:00 **挨拶 & Short lecture** 「Animal Exercise model for sport neuroscience」 岡本正洋 (筑波大学体育系ARIHHP)
- 14:15 「Exercise prevents aging-associated dopaminergic neuron loss in the substantia nigra via BDNF signaling pathway」 Yu-Min Kuo (国立成功大学、台湾)
- (休憩)
- 15:05 「Neuroprotective effects of treadmill exercise against amyloid- β accumulation and cognitive dysfunction in APP/sw transgenic mice model of Alzheimer's disease」 Joon-Yong Cho (韓国体育大学、韓国)
- (休憩)
- 15:55 「Acute mild exercise stimulates human brain resulting in better cognitive performance: functional neuroimaging studies」 Byun Kyeongho (筑波大学体育系ARIHHP)
- 16:35 **実践 タイマッサージ** Akkaranee Timinkul (コンケン大学、タイ)
- 17:00 **閉会挨拶** Rakwal Randeep (筑波大学体育系TIAS)
-
- 17:30 レセプション @1階ロビー
※Peatixでチケット購入: 教職員1,000円、学生500円



事前申し込み (9/17まで) ※当日参加可
セッション番号 8-8
<https://peatix.com/event/386078>



筑波大学体育系
ヒューマン・ハイパフォーマンス先端研究センター (ARIHHP)
TEL. 029-853-6325/2671
E-mail: office@arihhp.taiiku.tsukuba.ac.jp