

2023年1月24日（火）17:00～19:00

オンライン開催（Zoomウェビナー）

参加希望者は下記のURL・QRコードより事前参加登録をお願い致します。

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_86C2h700Qo-g_C98I9zGPg

登録後に参加URLをお送り致します。



世話人：下山 寛之（筑波大学ARIHHP・助教） 参加費：無料

講演タイトル

「筋グリコーゲンコントロールとアスリートの コンディショニング」

塩瀬圭佑 博士
宮崎大学教育学部
講師



筋グリコーゲンはトレーニング時の主要なエネルギー産生源であり、トレーニングによる代謝適応を調整する役割も担っています。トレーニングの際、基本的には筋グリコーゲン貯蔵量を十分に回復しておくことが重要ですが、場合によっては貯蔵量が低い状態を維持することも重要であることが分かっています。すなわち、状況に応じてグリコーゲン貯蔵量を上手くコントロールすることが必要だということです。

演者らは人を対象とし、運動や食事条件と筋グリコーゲン貯蔵量の関連について研究を行っています。本セミナーでは、アスリートの日々の筋グリコーゲン貯蔵量の変化について紹介しつつ、演者らの研究成果をもとに、ハイパフォーマンスを発揮するための筋グリコーゲンコントロールの方策と、実際的な課題について考察します。



University of Tsukuba

主催 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）
代表 高橋 英幸（センター長 教授）
連絡先 ARIHHPプロジェクト推進室（GS1棟202）
E-mail office.arihhp@un.tsukuba.ac.jp
電話 029-853-6325/2671

