

スポーツを通じたビューティー&ウェルビーイングプログラム開催報告

スポーツ研究所&資生堂アクティブビューティーセミナー 共同開催

相澤 勝治 (経営学部教授)、渡辺 英次 (文学部教授)

- 開催日：2020年11月23日(土) 9:30～12:30
- テーマ：スポーツを通じたビューティー&ウェルビーイング
- 開催場所：資生堂S/PARK (神奈川県横浜西区高島1-2-11)
- 参加人数：18
- 担当：相澤勝治(スポーツ研究所所員)、渡辺英次(スポーツ研究所所員)
- 講師：弘山晴美(オリンピック3大会連続出場、世界陸上4大会出場3種目入賞)、柴田麗(公認スポーツ栄養士、(株)スポーツバックス)
- 助成：2020年度JKA 女性のスポーツの機会の向上に係る研究「スポーツを通じた女性のウェルビーイング構築」

<セミナー概要>

専修大学スポーツ研究所と株式会社資生堂グローバルイノベーションセンターは、研究課題「スポーツを通じたウェルビーイングの向

上プログラム」の共同研究に関する協定を締結した(令和2年度)。共同研究の目的は、人の健康づくりへの興味関心を高めるためのアプローチとして、スポーツにおけるコンディショニングスキルに基づいたウェルビーイングプログラムを開発し、健康行動や良い健康状態を維持・獲得するための行動変容を促すことである。本研究課題を明らかにすることにより、運動・スポーツ実施の促進や食事や休養などセルフコンディショニングの実践能力を高め、人の健康問題の解決につながると考えられる。

今回のセミナーは、資生堂アクティブビューティーセミナー「特別企画」として、スポーツを通じたビューティー&ウェルビーイングをテーマに陸上競技オリンピックである弘山晴美氏を講師としてプログラムを共同開催した。

セミナーの内容は、第一部は、参加者のコンディショニング測定を実施した。測定項目は、身体組成、骨密度、ヘモグロビン、笑顔度測定であった。その後、測定数値の解説及びコンディショニングの実践方法についてレクチャー

を行った。第二部では、合津氏(資生堂研究員)によるレクチャー「美と健康に密接に関わるサーカディアンリズム」について講義がなされた。その後、アスリートと学ぶコンディショニングレクチャー「運動と休養と食事のバランスのとおり方」をテーマに、弘山晴美氏(オリンピック3大会連続出場)、柴田氏(公認スポーツ栄養士)、合津氏(資生堂研究員)の3名でディスカッションが行われた。第三部では、弘山晴美氏によるアクティブプログラムが行われ、弘山氏の指導のもと、参加者は身体の使い方や走り方の基本について実践した。

今回は、新型コロナ感染予防措置を徹底し、トップアスリート、研究者、企業との合同にてセミナーを開催することが出来た。スポーツを通じたコンディショニングスキルを日常生活に取り入れるための実践プログラムは、参加者にとっても有益な情報知見を得る機会であったと考えられる。今後は、プログラムを通じた参加者のコンディション変化や行動変容についてさらに検討を進めていく予定である。

Active Beauty Seminar Special
 オリンピック陸上競技 3大会連続出場
 資生堂ランニングクラブOG
弘山晴美さん
 特別講演
スポーツを通じた Beauty & Well-being
 2020年11月23日(月祝) 9:30～12:30

第1部：コンディショニング測定 (体組成測定・骨密度測定・ヘモグロビン測定・笑顔度測定)
 第2部：レクチャー
 ①「美と健康に密接に関係するサーカディアンリズム」
 講師：資生堂イノベーションセンター 研究員 合津 陽子
 ②「アスリートから学ぶ 運動・休養・食事のバランス」
 講師：弘山 晴美さん、柴田 麗 (公認スポーツ栄養士)、合津 陽子
 第3部：弘山さん指導によるアクティブビューティーレッスン

募集人数 先着18名
 参加費用 2,500円(税込)
 特典アイテム：各種サンプル付
 募集サイト Peatix

このセミナーは 専修大学スポーツ研究所との 共同開催です

詳細はスタジオフロントまで
 Studio営業時間
 平日：17:00～21:00
 土祝：09:00～18:00

Studio
 Tel 045-322-3023
 Mail spsr@shiseido.co.jp
 Address 専修大学高島ビル3F-11
 HP https://spark.shiseido.co.jp/studio

