

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2021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)、柴田 麗 (公認スポーツ栄養士)

- 開催日:2021年12月11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~温活
- 開催場所:資生堂S/PARK (神奈川県横浜市西区高島1-2-11)
- 参加人数:15名
- 担当:相澤勝治(スポーツ研究所所員)
- 講師:小川真里恵(プロフィギュアスケーター)
柴田麗(公認スポーツ栄養士、(株)スポーツボックス)

休養などのコンディショニングや冬の温活をテーマにしたパネルディスカッションが行われた。第3部では、小川真里恵氏によるアクティビティプログラムが行われ、参加者は身体の使い方やストレッチングの基本について実践した。

今回も前回同様に、新型コロナウイルス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。

とくにコロナ禍においては、活動制限に伴い身体活動量の低下やメンタルヘルスへ悪影響を及ぼしていることが指摘されている。このため、本プログラムの特徴である自身のコンディション(身体組成、骨指標、貧血状態)を評価し、日常生活で取り入れるための実践的な運動を学ぶ機会は、参加者にとっても有益な場であったと考えられる。

<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。

2021年度のセミナーは、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~温活をテーマにプロフィギュアスケーターである小川真里恵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、柔軟性測定であった。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、資生堂研究員によるレクチャー「温活」について講義がなされた。その後、アスリートゲストと資生堂研究員、柴田氏(公認スポーツ栄養士)による運動・栄養・



イベントは終了です

12月11日(土)【資生堂S/PARK】アクティブビューティーセミナー スポーツを通じた【Beauty&Well-Being】~温活~



