



一般公開講座 第78回 日本体力医学会記念行事

# 健康寿命延伸

## に立ち向かう体力医学 ～今、筋トレが熱い～



### 健康寿命の鍵！ 体力医学

平均寿命が年々伸びている日本。  
大切なのは、心身健康に長生きしていくこと(健康寿命と呼ばれます)。

健康寿命を伸ばす ことのために、  
今からできることを始めてみませんか？

この度、第78回日本体力医学会記念行事の一般公開講座では、  
皆さんに知ってほしい、健康寿命に大切な「体力医学」について、  
筋肉や血管の観点から専門講師がお伝えします！

2024  
**9.4** 水

- ✓ 費用無料
- ✓ 誰でも参加可能
- ✓ 事前申し込み不要

13:00 - 15:50  
佐賀大学 本庄キャンパス [大講義室]



13:30-  
開催挨拶



Nagatomi ryoichi  
**永富 良一** 理事長  
一般社団法人日本体力医学会理事長  
東北大学産学連携機構特任教授  
東北大学名誉教授

健康寿命延伸に立ち向かう体力医学  
～今、筋トレが熱い～

仕事、競技、勉強、健康など様々な理由や目的に必要な「体力」をどのように身につけていくのか。  
本会では教員や学生、スポーツ指導者、保健医療関係者など  
多様な領域の研究者が関わり合い、この疑問に応えるべく  
「体力医学」の探究に挑戦しています。

永富良一先生  
東北大学 博士(医学)  
東北大学産学連携機構特任教授等  
日本や海外の運動・健康・スポーツの科学振興に強く貢献。

13:40-  
第一部講座

日本体力医学会スポーツ医学研修会 共催



Okamoto takanobu  
**岡本 孝信** 講師  
日本体育大学体育学部教授

座長：中里 浩一（日本体育大学 保健医療学部教授）

人生100年時代の長寿社会  
に向けた”血管と脳”の健康

加齢によって動脈硬化が進むことは、認知症の原因に。  
本講座では、血管・脳機能の機能低下を抑えるための  
運動の大切さと具体的方法について解説！  
「人生100年時代」を健やかに過ごすための  
血管と脳の健康について皆さんと一緒に考えましょう！

岡本孝信先生  
大阪大学 博士(人間科学)  
日本体育大学体育学部教授  
東京都や神奈川県を中心に中高齢者の体力増進に従事。

14:50-  
第二部講座



Tanimoto michiya  
**谷本 道哉** 講師  
順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科教授

座長：山津 幸司（佐賀大学 教育学部教授）

”裏切らない”  
筋肉体操の生理学的背景

筋トレを行わないことは、もったいない。  
加齢によって萎縮していく筋肉。  
それを食い止め、発達させる方法が「筋トレ」である。  
研究の知見を元に「手軽に、安全で、効果的な」  
筋トレ法を実践を交えて紹介します！

谷本道哉先生  
東京大学 博士(学術)  
順天堂大学大学院スポーツ健康科学部教授  
NHK「みんなで筋肉体操」など、数々のメディアに出演。