

第 122 回サイエンス・カフェ札幌 | オンライン

## 「のばして、ちぢめて、動きだせ

# ～冷たいからだもホットとする，ストレッチの科学～」を開催

### 【概要】

北海道大学高等教育推進機構オープンエデュケーションセンター 科学技術コミュニケーション教育研究部門 (CoSTEP) は、第 122 回サイエンス・カフェ札幌をオンラインで実施します。

寒い今の季節にはからだがかたくなりやすく、さまざまなケガの危険性が高まります。今回のサイエンス・カフェでは、大学院保健科学研究所の寒川美奈（さむかわみな）准教授をゲストに招き、スポーツを科学の観点から理解する理学療法士の仕事についてお話を聞きます。そして、北大の最新の研究成果に基づいたストレッチを実演することを通じて、寒い季節のケガの予防、健康増進につながるストレッチを紹介します。

### 【趣旨】

2021 年夏の東京五輪でのアスリートの活躍の舞台裏には「理学療法士」の支えがありました。今回のカフェのゲストは、東京大会に理学療法士として携わった北大の研究者・寒川美奈さんです。

理学療法士は、ケガや病気などでからだがかたくなる方の支援やアスリートへの運動指導を、科学の知見に基づいて行なう専門家です。今回のサイエンス・カフェでは、プロのスポーツ選手も行なっているダイナミック・ストレッチを紹介して、視聴者の皆さんと一緒に実演します。

ダイナミック・ストレッチとは、関節をフルに動かして行なう、冷えたからだに効果的なストレッチです。これまで希少だった寒冷環境でのストレッチの研究。さまざまな機器を使って行われるその研究の様子を寒川さんに伺うことで、ストレッチの効果や合理的な方法を科学の観点から示します。

北京での冬季オリンピックを目前に控え、アスリートを支える理学療法士の仕事に目を向けてみましょう。

【日 程】 2022 年 2 月 12 日 (土) 15:00～16:00

【場 所】 Zoom ウェビナー

【主 催】 北海道大学 高等教育推進機構 オープンエデュケーションセンター 科学技術コミュニケーション教育研究部門 (CoSTEP)

【対 象】 一般市民

【募集人数】 制限なし

【参加費】 無料

【言語】 日本語 (同時通訳なし)

【申込方法】 事前申し込み不要 (以下のリンクよりご参加ください)

<https://us06web.zoom.us/j/83171275016?pwd=Z3F2SkZHY3REcVhvUFNXWXZYeGFkUT09>

**お問い合わせ先**

北海道大学 高等教育推進機構 オープンエデュケーションセンター 科学技術コミュニケーション  
教育研究部門 (CoSTEP) 担当：原 健一 (はらけんいち)

T E L 011-706-5320 F A X 011-706-5320 メール haraken1@open-ed.hokudai.ac.jp

U R L <https://costep.open-ed.hokudai.ac.jp/event/20744>

**配信元**

北海道大学総務企画部広報課 (〒060-0808 札幌市北区北8条西5丁目)

T E L 011-706-2610 F A X 011-706-2092 メール jp-press@general.hokudai.ac.jp