

オールしまねCOC+事業クリエイティブラボネットワーク  
技術コミュニティラボ第2回ミーティング

# ウェアラブル端末を用いた朝型・夜型タイプ別運動プログラムの開発

**日時**：2017年11月8日（水）15:00-17:00  
**場所**：島根大学産学連携センター 2階研修室  
**定員**：20名ほど  
**申込期限**：2017年11月1日（水）17時まで  
**申込**：島根大学産学連携センター（裏面を御覧ください）  
**対象**：企業、金融、自治体、大学、連携コーディネーター  
**趣旨**：本取組は、大学と地域産業界が未来の技術や研究分野について自由な雰囲気 で双方向な議論や情報交換をする「場」の創出を目指しています。



## プログラム

- 15:00～ ウェアラブル端末を用いた朝型・夜型タイプ別運動プログラムの開発  
（島根大学人間科学部 宮崎 亮 准教授）
- 16:00～ 意見交換・ディスカッション
- 17:00 終了



島根大学人間科学部  
宮崎 亮 准教授

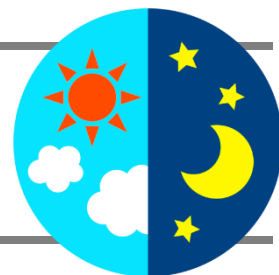
同志社大学大学院生命医科学研究科博士後期課程修了。博士(理学)。2013年に国立病院機構京都医療センター臨床研究センター研究員、2014年～2017年に東亜大学人間科学部スポーツ健康学科講師および同准教授を経て2017年4月より現職。専門は体力科学、応用健康科学。現在の主な研究テーマは、個々人の日内生活リズムに配慮した運動プログラムの開発、地域中高齢者の健康づくりに有用な、身体活動を中心とした包括的な健康増進手法の探索など。

あなたは朝型人間ですか？夜型人間ですか？「五輪の世界記録は夕方に出る」との「都市伝説」があります。一方、朝に運動すると気持ちがいい人もいます。では健康のためにはいつ運動すべきなのでしょう？また、いつ食事を摂り、いつ起きて寝るとよいのでしょうか？

私は現在、活動量計などのウェアラブル端末を用いて、朝型・夜型タイプと健康・運動との関係を研究しています。今回、皆さんと一緒に、朝型・夜型と運動との関係について考えられればと思います。

## シーズのPRポイント！

- 科学的根拠に基づいた、個々人の生活リズムの評価方法
- 朝と夜における、睡眠・食事・運動タイミング
- ウェアラブル端末（心拍計、歩数計など）の効果的な利用方法



主催：島根大学・島根県

申込先・問合せ 島根大学産学連携センター（裏面を御覧ください）

Tel:0852-60-2290 Fax:0852-60-2395 crcenter@ipc.shimane-u.ac.jp

担当 服部 大輔（産学連携センター） / 高須 佳奈（地域未来戦略センター）

# 技術コミュニティラボ第2回ミーティング (ウェアラブル端末を用いた朝型・夜型 タイプ別運動プログラムの開発)参加申込

下記参加申込用紙にご記入の上、FAXで11月1日(水)17時までにお申込下さい。電子メールでお申込の場合は、「技術コミュニティラボ参加」と題して、本文に①お名前、②ご所属、③メールアドレス、④電話番号を明記の上お申込ください。

## 【お申し込み・お問い合わせ先】

FAX:0852-60-2395 Email:crcenter@ipc.shimane-u.ac.jp

お名前	
ご所属	
メールアドレス	
電話番号	
FAX	

## 【会場案内】

〒690-0816 島根県松江市北陵町2番地テクノアークしまね内  
島根大学産学連携センター2階研修室（駐車場あり）

