



睡眠不足がアスリートに与える影響・睡眠改善対策

# 睡眠の重要性とスポーツ パフォーマンス向上

## ～適切な睡眠とは～

今回のセミナーでは睡眠不足がアスリートにどんな悪影響を及ぼすのか、またどれくらいの睡眠時間がスポーツパフォーマンス向上にとってベストなのかなどスポーツと睡眠に関する関係性を詳しく紹介します。

日時

2026年3月13日[金]  
19:00-20:30

●場所 東松島市コミュニティセンター 2F 会議室

●参加料 無料(3月6日(金)までにお電話にてお申込みください)

（講師） 金 瑞年 氏 仙台大学 体育学部 体育学科 講師（兼任）大学院スポーツ科学研究科 講師



大学（中国・東北師範大学）までプロスポーツ選手（中国・ショートトラックスピードスケート）  
2017年 仙台大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ科学専攻の修士課程修了  
2021年 東北大学大学院医学部運動学分野医科学専攻博士課程修了、博士（医学）取得（東北大学）  
2021年 同大学大学院医工学研究科・ポストドクター研究員  
2023年 富山大学・研究推進機構アイドリング脳科学研究センター研究員を経て2025年4月より現職  
社会統計学、中国語およびスポーツ・運動生理学、エネルギー代謝科学に関する 教学研究に従事  
【研究キーワード】 環境生理学、スポーツ・運動生理学、一般神経（睡眠科学）、エネルギー代謝

### 【主催・問合せ】

NPO法人東松島市スポーツ協会 〒981-0504 東松島市小松字上浮足164  
TEL 0225-82-9030 FAX 0225-82-1170 <http://www.h-taikyo.jp> (平日9時～17時)