



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)

じん
(講師) 金



るいねん

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)