連携講座　③－7【慶應義塾大学】　定員25名

◆健康寿命１００歳をめざして ―スポーツ医学からの挑戦―

主　題　人類は未曽有の長寿社会へ入りつつあります。生物学的なヒトとしての本来の寿命は40歳程度と言われており、厚生労働省の統計でも身体上の愁訴（腰痛とか肩痛など）は38歳から増え始めるという統計があります。それが食生活の劇的改善や医学の発達によって100歳に向かおうとしています。人が心身ともに健康で、支援や介護を必要としない期間（健康寿命）が100歳まで続くようにできれば、個人にとっても社会にとってもすばらしいこととなります。この講座では、そのための処方箋を５名の専門家がスポーツ医学の立場から提言いたします。

講座番号　③－7

時　間：午後７時～８時30分
場　所：築地社会教育会館
回　数：５回
受講料：1,500円

回数	日程	講義内容	講師名
第１回	10/ 7（水）	歩行とは何か ―そのシステムと健康への効果・恐竜からヒトまで―	橋本　健史
第２回	10/14（水）	誰もが安全・安心に身体活動を楽しむ仕組みづくり	小熊　祐子
第３回	10/28（水）	ランニングを長く続けるためのアドバイス	真鍋　知宏
第４回	11/11（水）	運動器健診がどうして必要なのか？	石田　浩之
第５回	12/ 2（水）	運動強度からみた健康運動の意義：高強度から座位・低強度生活活動まで	勝川　史憲

講師紹介

橋本　健史（はしもと　たけし）

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授、副所長・大学院健康マネジメント研究科教授・医学部スポーツ医学総合センター兼担教授。1984年慶應義塾大学医学部卒業。博士（医学）、医師（整形外科）。一般社団法人日本足の外科学会会長。バイオメカニクス的手法を用いて、歩行解析、ランニング解析の研究を行い、その本態解明と、スポーツ傷害予防への実践研究を行っている。

真鍋　知宏（まなべ　ともひろ）

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター専任講師。1996年慶應義塾大学医学部卒業。博士（医学）、医師（循環器内科）。日本臨床スポーツ医学会 J-SPORTSCAR study事務局・日本オリンピック委員会専任メディカルスタッフ（ドクター）、日本陸上競技連盟医事委員会副委員長、同科学委員会委員、日本プロフェッショナル野球組織・NPB医事委員会委員。オリンピックなどの帯同ドクターとして、トップアスリートのサポートを行っている。

勝川　史憲（かつかわ　ふみのり）

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター所長・教授、大学院健康マネジメント研究科教授、医学部スポーツ医学総合センター兼担教授。1985年慶應義塾大学医学部卒業。博士（医学）、医師（内科）。専門は、内分泌代謝学、生活習慣病の運動・食事療法。日本臨床スポーツ医学会（理事）、日本臨床栄養学会（理事）、日本肥満症治療学会（理事）、日本臨床運動療法学会（理事）ほか。高齢者、糖尿病患者などのエネルギー必要量の評価、職域健診・レセプト分析などの研究を行っている。

小熊　祐子（おぐま　ゆうこ）

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科准教授・医学部スポーツ医学総合センター兼担。1991年慶應義塾大学医学部卒業。博士（医学）、医師（内科）。2002年ハーバード大学公衆衛生大学院卒業(Master of Public Health)。日本運動疫学会理事。日本健康教育学会理事。運動疫学・公衆衛生の観点から、身体活動促進のための地域介入（藤沢市）、85－89歳高齢者のコホート研究（川崎市）などを推進している。女性アスリートサポートも行っている。

石田　浩之（いしだ　ひろゆき）

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授・大学院健康マネジメント研究科教授・医学部スポーツ医学総合センター兼担教授。1987年慶應義塾大学医学部卒業。博士（医学）、医師（内科）。日本アイスホッケー連盟医科学委員会委員長・国際アイスホッケー連盟チーフメディカルオフィサー・日本オリンピック委員会医科学専門委員会委員。冬季オリンピックの帯同ドクターとして、多くのオリンピック選手のサポートを行ってきた。

連携講座　③－8【近畿大学】　定員20名

◆「セルフメディフィケーション」における食事・サプリメント・薬との意外な関係

主　題　私たちの寿命はどんどん延び、今年生まれた子どもの平均寿命は100歳になるといわれています。しかし、けっして健康で100歳生きられるわけではありません。いかに健康で過ごせるかが幸せな生活を送るために必要となります。そこで自分自身の健康を管理し、軽微な不調に対しては自身でOTC薬などで手当てする「セルフメディフィケーション」が注目されています。セルフメディフィケーションを効果的に行うには、自分自身の健康管理とともに、服用しているOTC薬、漢方薬や機能性食品などに関する情報をしっかり把握し、正しい知識を身に付ける必要があります。この講座では、くすりとOTC薬、食べ物との組み合わせで生じる副作用、機能性食品やサプリメントに対する正しい知識、フレイルに対する漢方薬の使い方など、３人の講師による解説をおこないます。

講座番号　③－8

時　間：午後２時～３時30分
場　所：近畿大学東京センター
回　数：３回
受講料：900円

回数	日程	講義内容	講師名
第１回	10/31（土）	くすりの飲み合わせ、食べ合わせ	岩城　正宏
第２回	11/ 7（土）	大学での基礎研究をもとにした 特定保健用食品／機能性表示食品の開発	森川　敏生
第３回	11/14（土）	フレイルと漢方	遠藤　雄一

講師紹介

岩城　正宏（いわき　まさひろ）

近畿大学薬学部長、薬学総合研究所所長、教授。岐阜薬科大学厚生薬学科卒業、薬学博士。専門分野は薬物動態学。現在の主な研究内容は、炎症による薬物の体内動態への影響、特異体質によって生じる薬物性肝障害の原因、薬物相互作用、天然由来機能性成分の薬物動態研究。

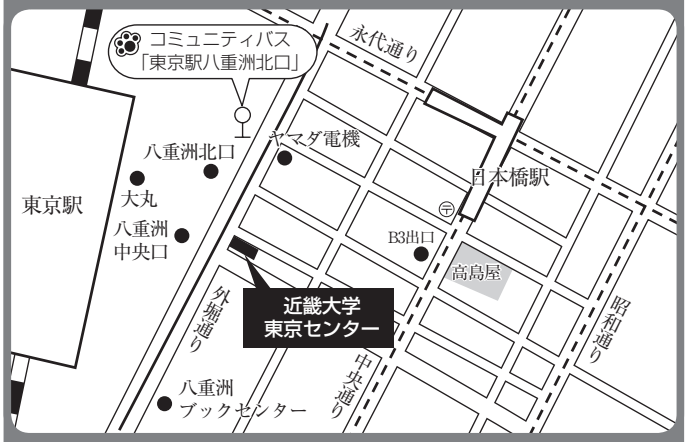
森川　敏生（もりかわ　としお）

近畿大学薬学総合研究所教授。世界各地の伝承薬物や伝統食材などから、生活習慣病の予防や初期症状の緩和に有用な機能性成分を見いだし、新しい医薬シーズを探索するとともに、特定保健用食品や機能性表示食品などに利用できる新規素材の開発をめざしている。

遠藤　雄一（えんどう　ゆういち）

近畿大学薬学部教授。東北大学薬学部卒業、東北大学大学院薬学研究科修了、博士（薬学）。株式会社ツムラ勤務後、2019年より現職。専門分野は漢方化学、薬用資源学。漢方薬・生薬の化学的解明研究と、未利用天然資源に含まれる機能性素材の探索研究を行っている。

会場図



中央区八重洲1－8－16
新槇町ビル13階　☎3274－1105

連携講座　③－9【金沢大学】　定員30名

◆古代文明と「文化資源学」
～人類史を紐解く最前線～

主　題　2015年3月に北陸新幹線が開業し、東京－金沢間が最短2時間半でつながるようになりました。金沢といえば伝統芸能や美術工芸、また食文化など、いわゆる加賀百万石の歴史を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。もちろん金沢大学では、こうした金沢の歴史・文化に関する研究も行っていますが、今回はあえて金沢を離れ、世界の古代文明にフォーカスを当てます。

講座番号　③－9

時　間：午後2時～3時30分
場　所：築地社会教育会館
回　数：3回
受講料：900円

金沢大学は、考古学・文化人類学・比較文化学・美術史学などを横断する「文化資源学」を主導し、世界各地の最前線で調査研究と教育活動を行っています。その現場では日々新たな事実が発見され、人類の歴史が少しずつ紐解かれています。

この講座では、皆さんも教科書で学んだ世界四大文明のうち、メソポタミア文明、エジプト文明、中国文明について「文化資源学」的アプローチから解説。さまざまな資料や写真を参照しながら、最新の考古学的発見や研究成果をお伝えするとともに、文化資源の将来とその活用について考えます。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	11/21（土）	遊牧民の遺物が伝えるメソポタミア文明	足立　拓朗
第2回	12/ 5（土）	ツタンカーメンの秘宝の新発見	河合　望
第3回	12/19（土）	中国文明の形成 －新たなシナリオ－	中村　慎一

講師紹介

足立　拓朗（あだち　たくろう）

金沢大学人間社会研究域歴史言語文化学系 教授。博士（文学）（筑波大学）。青山学院大学大学院文学研究科博士課程満期退学。専門は考古学、古代西アジア、遊牧民。

河合　望（かわい　のぞむ）

金沢大学新学術創成研究機構 未来社会創造研究コア 文化遺産国際協力ネットワーキングユニット 教授。学術博士（Ph.D.）。ジョンズ・ホプキンス大学大学院近東学科博士課程修了。専門は考古学、エジプト学。

中村　慎一（なかむら　しんいち）

金沢大学人間社会研究域歴史言語文化学系 教授。博士（文学）。東京大学人文科学研究科博士課程修了。専門は中国考古学、比較考古学、農業起源論。

＜写真＞
左：良渚遺跡群（中国）出土の巨大木材
右上：ツタンカーメン王の玉座
右下：ワディ・シャルマ遺跡（サウジアラビア）の発掘風景

連携講座　③－10【朝日新聞社】　定員60名

◆朝日新聞記者が時事を読み解く
～不安な時代を乗り切るために～

主　題　不安定化した国際情勢。毎年のように発生する未曽有の自然災害。加えて新型コロナウイルスの感染拡大。 言いしれぬ不安が私たちを取り囲みます。今後、順調に見えた経済も急激な縮小が予想され、格差の一層の拡大も懸念されます。東京2020オリンピック・パラリンピックの延期などスポーツや文化の分野にも大きな影響が出ています。その一方でこの危機状況を、環境問題に代表される人類の諸問題を解決するチャンスととらえることも出来ます。朝日新聞の各分野のベテラン記者が、独自の視点で切りこみ、私たちが新しい生き方を考えるヒントを提供します。※講師と講演のテーマは変更される場合があります。

講座番号　③－10

時　間：午後4時～5時30分
場　所：朝日新聞東京本社
　　2階読者ホール
回　数：5回
受講料：1,500円

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	1/13（水）	「ポスト安倍」の行方と日本政治	佐藤　徳仁
第2回	1/20（水）	コロナと日本経済	大日向　寛文
第3回	1/27（水）	2021年の米国政治ー20年大統領選を振り返って	梅原　季哉
第4回	2/ 3（水）	被災地の今/東日本大震災10年の課題	後藤　啓文
第5回	2/10（水）	五輪とスポーツの新しい形	西山　良太郎

講師紹介

佐藤　徳仁（さとう　のりひと）

朝日新聞社論説委員（政治担当）。秋田魁新報社を経て、2001年朝日新聞社入社。長野支局、西部報道センター（福岡）、東京社会部、天声人語補佐、政治部などに所属。政治部では与党、野党、外務省で取材キャップを担当した。

梅原　季哉（うめはら　としや）

朝日新聞社論説委員。国際基督教大（ICU）卒、1988年入社。長崎支局などを経て、ブリュッセル、ウィーン、ワシントン、ロンドンに特派員として赴任。国際報道部や東京社会部のデスク、東京本社編集局長補佐などを務めた。著書に『戦火のサラエボ100年史』（朝日選書）『ポーランドに殉じた禅僧　梅田良忠』（平凡社）。

西山　良太郎（にしやま　りょうたろう）

朝日新聞社論説委員（スポーツ担当）。静岡県出身。1984年入社。鹿児島支局からスポーツ部に。特派員として1996年アトランタ五輪と米国スポーツをカバー。五輪は夏･冬合計7大会を取材。ほかに大相撲やプロ野球、ラクビーなどを担当。東京本社スポーツ部長、静岡総局長を経て現職。

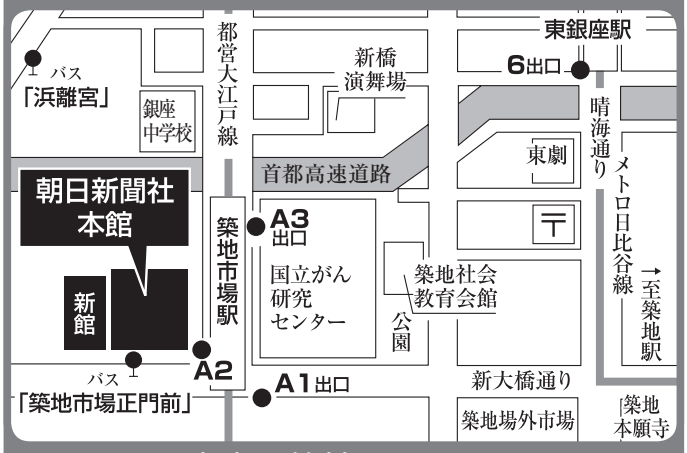
大日向　寛文（おおひなた　ひろぶみ）

朝日新聞社論説委員（経済担当）。1975年生まれ。3年間の中央官庁勤務後、2001年に朝日新聞社入社。東京、名古屋両経済部で、自動車、鉄鋼業界、金融業界、財務省などを担当。トヨタ自動車や民主党政権時の消費増税法成立などを取材してきた。2020年4月から現職。

後藤　啓文（ごとう　けいぶん）

朝日新聞社論説委員（社会担当）。仙台市出身。1989年入社。浦和支局、北海道報道部を経て東京社会部。警視庁や自衛隊などを担当。那覇総局には通算7年勤務し、沖縄の米軍基地問題の取材を続けている。2016～19年に仙台総局長。復興途上にある故郷の取材にも取り組む。

会場図



中央区築地5－3－2

連携講座　③－11【三重テラス】　定員20名

◆三重の宝「世界遺産　熊野古道伊勢路」

主　題　伊勢神宮と熊野三山をつなぐ参詣道の総称である「熊野古道」は、2004年7月に「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産登録されました。この講座は、「三重の「いいとこ」ぜんぶ日本橋へ。」をテーマに日本橋室町で情報発信を行っている三重テラスとの連携講座です。

講座番号　③－11

時　間：午後2時～3時30分
場　所：三重テラス
回　数：2回
受講料：600円

回数	日程	講義内容
第1回	1 / 8（金）	熊野古道の魅力
第2回	1 /29（金）	熊野の神話・伝承

講師紹介

三石　学（みついし　まなぶ）

熊野市文化財専門委員長、みえ熊野学運営委員長。熊野市役所に奉職し、熊野古道の調査などを中心とした観光や熊野学の推進に尽力。世界遺産登録の際にはユネスコ・イコモス調査団の説明員を担当。現在は熊野旅の文化企画代表として歴史文化の旅の講座を開催。

連携講座　③－12【三重テラス】　定員20名

◆三重の宝「日本の文化聖地　伊勢神宮」

主　題　「日本人の心のふるさと」として慕われ、今も昔も多くの参拝者が訪れる伊勢神宮。この講座は、「三重の「いいとこ」ぜんぶ日本橋へ。」をテーマに日本橋室町で情報発信を行っている三重テラスとの連携講座です。

講座番号　③－12

時　間：午後2時～3時30分
場　所：三重テラス
回　数：2回
受講料：600円

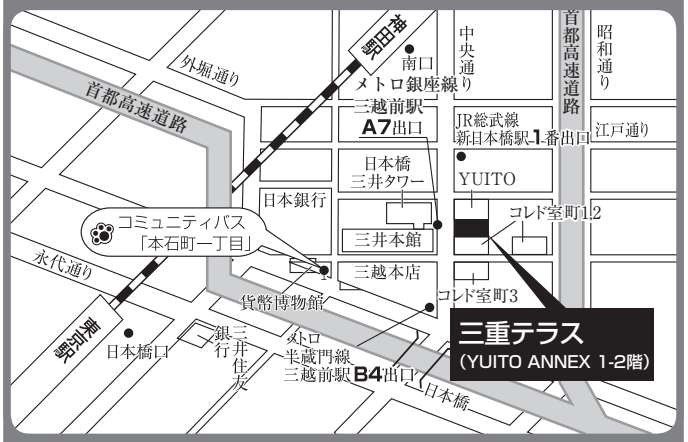
回数	日程	講義内容
第1回	12/11（金）	伊勢神宮と皇室 ～なぜ即位の年に伊勢参拝があるのか～
第2回	2 /12（金）	伊勢神宮と食 ～伊勢の神さまにどんな食をお供えするのか～

講師紹介

千種　清美（ちくさ　きよみ）

文筆家。皇學館大學非常勤講師。東海道・山陽新幹線車内誌『月刊ひととき』に「伊勢、永遠の聖地」を8年間連載。式年遷宮を2度にわたり取材を行い、第62回では遷宮諸祭すべてを撮影。伊勢神宮、祭り、歳時記、食文化など日本文化についての講演や執筆活動を行う。

会場図



中央区日本橋室町2－4－1
YUITO ANNEX 1F･2F

連携講座
【早稲田大学エクステンションセンター八丁堀校】

早稲田大学エクステンションセンター八丁堀校連携講座は
別途、応募方法、内容の詳細をチラシ、ホームページで告知します。

予定している講座のタイトルは以下の通りです。

※講座のタイトル・内容の変更や中止になる場合があります。

～予定している講座一覧～	
◆中学英語で伝える日本！	◆英語で紹介する日本
◆入門　日本美術史 ～日本美術をちょっと面白く見るために～	◆古代の地方豪族と王権
◆明智光秀の謎	◆初心者のための短歌教室
◆ジャズ・ジャイアンツから見るジャズ史	◆朝鮮半島情勢を読み解く
◆日本の鉱物	◆地図でたどる日本の地名
◆宇宙の扉を開こう！ ～見て　考えて　そして～	◆新選組の人々