



学校法人松本学園

松本大学

PRESS RELEASE

〔発信〕松本大学入試広報室

〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1

TEL0263-48-7201 FAX0263-48-7291

<http://www.matsumoto-u.ac.jp>

2020年2月7日

報道関係者各位

地域公開講座 特別講演会  
「シニア・エイジのための動楽と食楽」  
周知と取材のお願い

拝啓 余寒の候、貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は2019年ラグビー・ワールドカップが盛況に終わり、日本中に大きな感動をもたらしました。いよいよ2020年には東京オリンピックを控え、2021年には関西ワールドマスターズと立て続けにスポーツビッグイベントが開催されます。

競技スポーツに注目が行きがちではありますが、身近な皆様の健康はいかがでしょう。実は日本人の体力は、20年前に比べて、60歳代から70歳代の男女ともに右肩上がりです。しかし、かかりやすい病気や死因はもちろん、筋量、持久力、柔軟性、脂肪量など男女の間には多くの差異があります。

そこで、本講座では科学的な根拠をもとに、男女別の運動法や食事術を紹介します。今、気にすべきは、女性は“筋肉”をつけることであり、男性は“脂肪”を減らすこと。その理由とは何か。筋肉を増やす運動、内臓脂肪を減らす運動、そして健康効果を高める栄養と食事パターンも詳細に紹介します。

つきましては、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、本講演会について報道関係各社を通じて地域の皆様に広くご紹介頂くとともに、当日の取材をよろしくお願い致します。

敬具

記

日時 : 2020年3月8日(日) 13:00~15:00  
場所 : 松本大学 2号館 232教室  
内容 : 「シニア・エイジのための動楽と食楽」  
講演者 : 樋口 満 氏 (早稲田大学スポーツ科学学術院 名誉教授)  
参加方法 : 参加申し込みは不要です。直接会場へお越しください。参加費無料。  
主催 : 松本大学

以上

■本件に関するお問合せ先

松本大学 人間健康学部 長谷川尋之 TEL 0263-48-7200 (代表)

E-mail [hiroyuki.hasegawa@t.matsu.ac.jp](mailto:hiroyuki.hasegawa@t.matsu.ac.jp)



【講師】



早稲田大学スポーツ科学学術院 名誉教授  
アクティヴ・エイジング研究所 顧問  
前 松本大学大学院 客員教授（平成 24 年～平成 28 年 3 月）

**樋口 満 氏**

.....  
【近著の紹介】 本公開講座の詳細が纏まっています。

**集英社新書『女は筋肉 男は脂肪』 2020 年 1 月 17 日発売**

■ 目次

- はじめに
- 第 1 章 男女の健康問題を比べてみる
- 第 2 章 体力・運動能力の男女差はなぜ生まれるか
- 第 3 章 遺伝や環境は男女の体にどのような影響を与えるか
- 第 4 章 今、気にすべきは女性は「筋肉」をつける・男性は「脂肪」を減らすこと
- 第 5 章 筋肉を増やす運動・内臓脂肪を減らす運動
- 第 6 章 健康効果を高める栄養と食事パターン
- おわりに

■ 主な内容

- ・元気なシニアとそうでないシニア
- ・男女に分けて考える理由 一性差とは？
- ・女性の方が長生きする理由
- ・筋力の低下は上半身より下半身が著しい
- ・女性の「やせ」は、なにが問題か
- ・太っていることより筋肉が少ないことのほうが問題
- ・女性ホルモン・エストロゲンの計り知れない大きな影響
- ・「男性が脂肪を減らさなければいけない」、その理由
- ・メタボリックシンドロームはなぜ危険？
- ・女性が運動やトレーニングで注意すること
- ・どの程度の強度で運動したらいいか
- ・スポーツを観戦するだけでも健康に効果がある
- ・「副菜重視型」の食事パターンは男性の内臓脂肪型肥満を防ぐ
- ・「食べるタイミング」も考える など



■ 本件に関するお問合せ先

松本大学 人間健康学部 長谷川尋之 TEL 0263-48-7200（代表）  
E-mail [hiroyuki.hasegawa@t.matsu.ac.jp](mailto:hiroyuki.hasegawa@t.matsu.ac.jp)



学校法人松本学園

# 松本大学

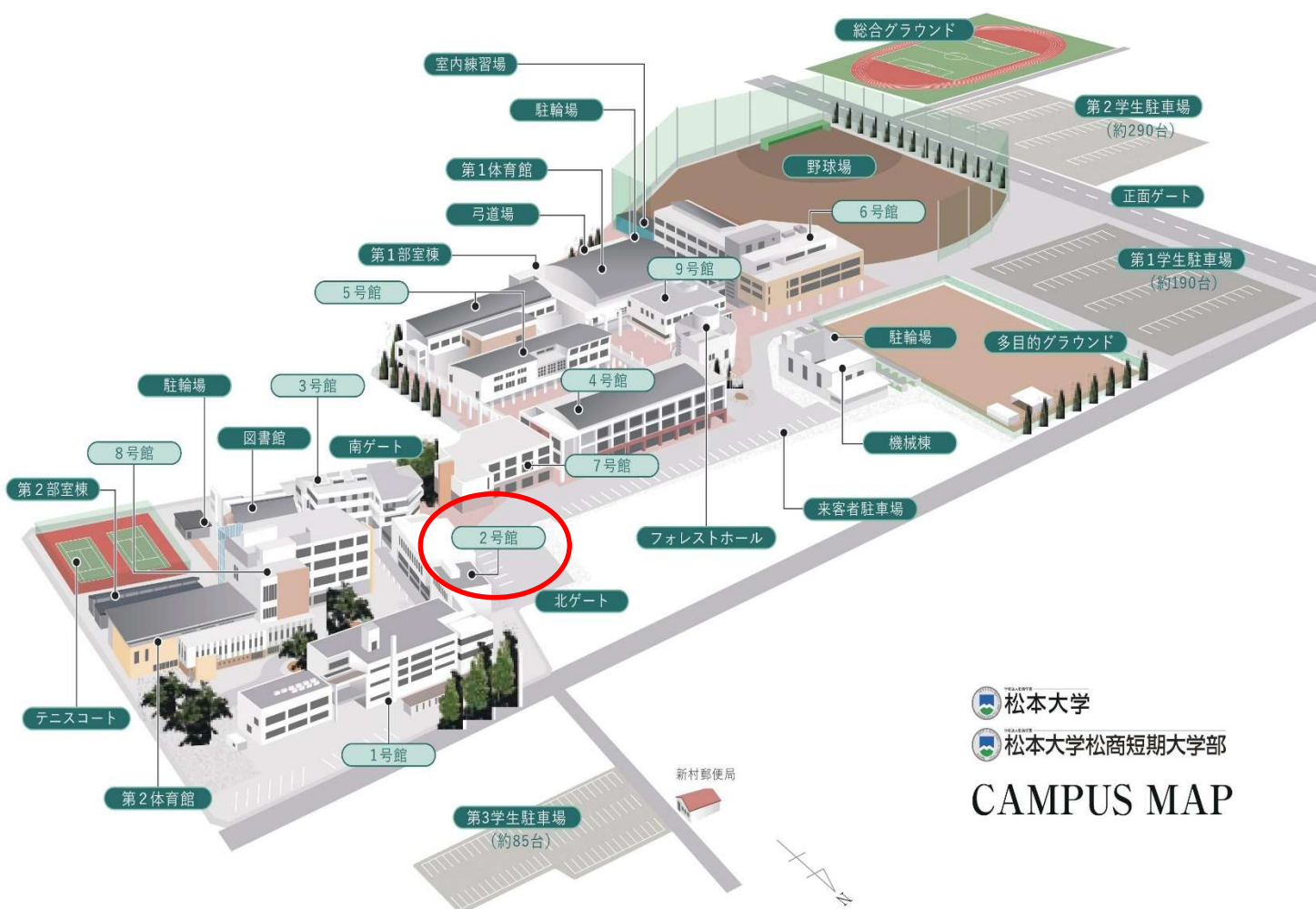
## PRESS RELEASE

[ 発信 ] 松本大学入試広報室

〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1

TEL0263-48-7201 FAX0263-48-7291

<http://www.matsumoto-u.ac.jp>



松本大学

松本大学松商短期大学部

## CAMPUS MAP

■ 本件に関するお問合せ先

松本大学 人間健康学部 長谷川尋之 TEL 0263-48-7200 (代表)

E-mail [hiroyuki.hasegawa@t.matsu.ac.jp](mailto:hiroyuki.hasegawa@t.matsu.ac.jp)