

第3回スポーツ科学講座



『勝つための水分補給』

主催：広島大学スポーツ科学センター

日時：2009年1月19日（月曜）16:30～18:00

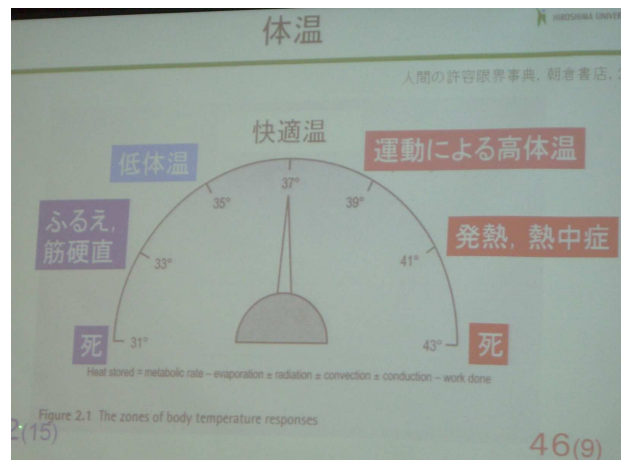
場所：総合科学部 K204

指導者：長谷川 博（広島大学大学院総合科学研究科准教授，広島大学スポーツ科学センター研究員）

参加者：学生12名，一般3名

参加費：無料

世話人：関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）



下記の内容について，約1時間20分の講義が行われた。

- ・暑熱環境における体温と発汗
- ・効果的な水分補給の量とタイミング
- ・どのような飲料を摂取すべきかについて

引き続き，活発な質疑応答が行われた。参加者は，体育会剣道部，硬式庭球部，卓球部，漕艇部，日本山岳会広島支部，ATHER Sports Performanc などの団体ならびに個人参加者であった。