

第2回

パフォーマンスアップにつながる

2018

9/23  
SUN

## 紫外線対策セミナー

屋外での行動に紫外線対策は欠かせません。それは健康、美容のためだけでなく、アスリートのパフォーマンス向上につながることをご存じですか？

外界と広い面積で接する皮膚は紫外線を浴びると保護回復する活動をするため、疲労の原因となる活性酸素が発生し、運動パフォーマンスに悪影響を及ぼします。とくに長時間にわたり紫外線を浴びることになるウルトラマラソンはその影響が顕著です。紫外線対策をしてこの活動を抑制できれば、皮膚に取られる血流やエネルギーを最小限に抑え、エネルギーを筋肉などの最も使いたい器官で使うことを可能にし、自身の持つパフォーマンスを最大限発揮できる環境を自らの身体につくることができます。本セミナーでは、パフォーマンス向上に有効な紫外線対策、また効率的に走るためのランニングフォームやノウハウについて解説します。

**日時** 2018年9月23日(日) 10:00~15:00

**主催** NPO法人 スポーツエイド・ジャパン

**協力** 株式会社 和光ケミカル 株式会社 隼 ウルトラプロジェクト

**会場・受付** 毛呂山総合公園 体育館 会議室 (埼玉県入間郡毛呂山町大字大谷木443)  
東武越生線・武州長瀬駅(9:15発) JR八高線・毛呂駅(9:20発) より送迎車あり。

**スケジュール**

9:30~10:00 受付

10:00~12:00 **紫外線の影響とその対策セミナー** (体育館・会議室)  
講師/柴田 浩之、カ石 達也(和光ケミカル アグレッシブデザイン事業部)

12:00~13:00 休憩 ※昼食は各自でご用意ください。

13:00~15:00 **効率的に走るためのランニングセミナー** (毛呂山総合公園周辺のアップダウンのあるコース)  
講師/新澤 英典 (ウルトラプロジェクト代表)  
※5km程度のランニングをします。ウエア(着替え)等ご準備ください。  
※更衣室、シャワーは体育館の設備を利用できます。

**定員** 20名

**参加料** 1,800円

**申込方法** スポーツエイド・ジャパン公式サイト「エントリー」のページ  
<http://sportsaid-japan.org/NEW/entry/> からお申込みください。

【参加料送金先】

郵便局の払込取扱票による郵便振替

口座記号番号 00100-3-666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

銀行等、他の金融機関からの振込み

ゆうちょ銀行〇一九(ゼロイチキュウ)店 当座0666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

※〇一九(ゼロイチキュウ)店は支店名一覧の「サ行・セ」のなかにあります。

**申込期限** 9月14日(金) 必着(期限前でも定員に達し次第、締切ります)

**申込み・問合せ** **スポーツエイド・ジャパン**  
〒350-0455 埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪 1221  
電話 049-294-5603 080-5085-5603  
FAX 049-298-7788  
E-mail [info@sportsaid-japan.org](mailto:info@sportsaid-japan.org)  
<http://sportsaid-japan.org/>

