

<コロナ禍で在宅時間が増える中 無料講座「オープン・カレッジ」を動画配信>

成城大学の無料講座「オープン・カレッジ」新規 2 講座配信スタート！

新規 2 講座： 沢田はしもと内科院長 神経内科専門医
国際認定山岳医 橋本 しをり 氏

AuB 株式会社代表取締役・
元プロサッカー選手 鈴木 啓太 氏

成城大学（東京都世田谷区 学長：戸部 順一）は、2006 年に設立した生涯学習支援事業「成城 学びの森」の活動の一環として、無料講座「オープン・カレッジ」を「せたがや e カレッジ」で動画配信しています。2020 年度講座としまして第 1 回講座を既に多くの方にご視聴いただいておりますが、2021 年 1 月 26 日より、新たに 2 講座の配信を開始しました。コロナ禍で在宅時間が増える中、新しい生涯学習のスタイルとして、申し込み不要で好きな時間にパソコン・タブレット・スマートフォンにて視聴可能な無料講座の配信を通じて、自宅で学生、社会人が安心して学べる機会を提供してまいります。

◆2020 年度「成城 学びの森」オープン・カレッジ 新規 2 講座◆

第 2 回 **配信開始しました！**

講師：橋本 しをり 氏（沢田はしもと内科院長 神経内科専門医 国際認定山岳医）

講座名：「8000m 峰女子登山隊隊長として学んだこと ～安全に山を登るための健康管理～」

内容：2016 年の「山の日」祝日制定に伴い、「山ガール」に象徴される若い女性や中高年を中心に登山ブームが再来している。登山は適度な運動であるのみならず、百名山達成など目標設定も可能でモチベーションの維持が可能であり、さらに、森林浴の効果なども期待でき、国民の健康維持のための有力なエクササイズのひとつである。一方、日本の登山においても高地脳浮腫や肺水腫など重篤な高山病は起こりうる。また、特に中高年は糖尿病や高血圧など健康面で不安を抱えていることが少なくなく、低圧・低酸素環境が誘因となり、高所での虚血性心疾患や脳血管障害などの発症により突然死をきたす患者が増加することが懸念される。本講演では糖尿病やてんかんなど合併症を有する患者や中高年の登山における留意点や登山前の健康診断の重要性を含めて 8 km 女子登山隊隊長から学んだ経験に基づき安全に山を登るための健康管理についてお話しします。



講座視聴方法：以下サイトから視聴可能です。※視聴料：無料（事前申し込み不要）

<https://setagaya-ecollege.com/course/course-000316.html>

第 3 回 **配信開始しました！**

講師：鈴木 啓太 氏（AuB 株式会社 代表取締役、元プロサッカー選手）

講座名：「アスリートの腸内細菌研究からみる、みんなが実践できるコンディショニング法」

内容：アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するためには、日々のコンディションを整えることが必要不可欠です。トレーニングから始まり、食事・睡眠・メンタル・休息など様々な要素があることを想像できると思います。近年、腸内細菌が体に及ぼす影響について世界中で研究が進んでいる中、アスリート界でもコンディションと腸の関係は注目されつつあります。AuB では 700 名、1400 検体のアスリートの腸内細菌を収集し研究をしていますが、今回は、大人から子供まであらゆる人のコンディションをより良い状態へ導くために、研究成果や事例などを交えながら皆さんが実践できるコンディショニング法などをお伝えします。



講座視聴方法：以下サイトから視聴可能です。※視聴料：無料（事前申し込み不要）

<https://setagaya-ecollege.com/course/course-000317.html>

第1回 **配信中**

講師：浅田 佳津雄 氏（株式会社ウェザーニューズ）

講座名：「スポーツ選手が本番で最高のパフォーマンスを発揮するための気象上の『準備』とは？」

内容：屋外スポーツにおいて、「天気」の影響は大きく、天気が敵になることもあれば、味方になることもあります。天気は変えられませんが、事前に分かれば、最高のパフォーマンスを発揮するための、最良の準備が出来ます。そんなスポーツ選手が本格的に気象情報の活用することをサポートする新しい領域の「スポーツ気象ビジネス」に関して、現在サポートしている、日本代表チーム/選手から、アマチュア選手での事例（2016年リオ大会や、2019年ラグビーW杯等）や、2020年に向けた準備等の話を交えつつ、今までの経歴や、成城大学ラグビー部GMとしての取り組みもご紹介させていただきます。



講座視聴方法：以下サイトから視聴可能です。 ※視聴料：無料（事前申し込み不要）

<https://setagaya-ecollege.com/course/course-000296.html>

◆成城大学オープン・カレッジとは

成城大学生涯学習支援事業「成城 学びの森：オープン・カレッジ」は、成城大学・成城学園、成城の地に縁のある方を講演者としてお招きして開催する講演会です。毎秋から冬に3回程、成城大学の大讲堂（400名程）において、実施してまいりました。お陰さまで、地域一般の方々から、テーマによっては遠方からご参加の方、また、年齢を問わず多くの皆様の秋の楽しみの一つと仰っていただけるまで、定着してきております。

2020年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、従来の大讲堂での講演形式は実施せず、新たな試みとして無観客型の「オンデマンド講演会」を実施することといたしました。

◆せたがや e カレッジとは

世田谷区内6大学（国士舘大学・駒澤大学・昭和女子大学・成城大学・東京都市大学・東京農業大学）と区教育委員会が、共同で運営する生涯学習 Web サイトです。大学、そして教育委員会の特色あるコンテンツを配信しています。



◆講師プロフィール

◆橋本 しをり 氏プロフィール

中学（水泳部・生物部）、高校（グランドホッケー部・社会科学研究会・劇団闇に蠢く）（1971年卒）を成城学園で過ごす。1980年に東京女子医科大学を卒業、脳神経センター神経内科に入局。大学病院にて神経内科診療に従事しつつ、1983年セブチカン峰（5,200m、ブータン）初登頂（日本女子登山隊隊員）、1988年ガッシャーブルムII峰（8,035m、パキスタン）登頂（日本女子登山隊 隊長）。1988年には米国 Cornell 大学 North Shore University Hospital 臨床免疫学部門に留学し、分子免疫学の研究に従事する。1994年に東京女子医科大学脳神経センター神経内科へ米国から帰局、2001年講師、2004年准教授。2013年脳神経センター神経内科を退職し、沢田はしもと内科院長（世田谷区祖師谷大蔵）。神経内科専門医。国際認定山岳医。

◆鈴木 啓太 氏プロフィール

元プロサッカー選手。東海大翔洋高校卒業と同時に、Jリーグ浦和レッズに加入。レギュラーを勝ち取ると、2015シーズンで引退するまで浦和レッズにとって欠かせない選手として活躍。2006年にオシム監督が日本代表に就任すると日本代表に選出され、初戦でスタメン出場。以後、オシムジャパンとしては、唯一全試合先発出場を果たす。現在は自身の経験から腸内細菌の可能性に着目し、AuB 株式会社を設立。「すべての人をベストコンディションに。」を目標に掲げ、アスリートの腸内細菌の研究成果より、ヘルスケア、フードテック事業を行っている。19年12月には初のプロダクト「AuB BASE（オーブ ベース）」を好評発売中。

◆浅田 佳津雄 氏プロフィール

1975年に生まれ、1988年に成城学園中学校に入学し、中学、高校、大学とラグビー部に所属。

1998年に成城大学法学部を卒業後は、株式会社ウェザーニューズに入社し、2006年に転職するも、2015年にウェザーニューズに復職し、現在に至る。現在は、スポーツチーム/選手に対して気象面からのサポートを行う事業を担当。また、仕事の傍ら、成城大学体育部連合会ラグビー部にゼネラルマネージャーとして関わり、週末は成城のグラウンドに足を運び、学生をサポートしている。成城学園の「卒業生100人」にも選ばれている。