

2026年 第4回 スポーツ講座



パフォーマンス向上を目指すために！ REDs とエネルギー不足



岡山大学
津島キャンパス一般教育棟E棟
E11教室

(事前申し込みは不要です。直接ご来場ください。)

日程：2026年7月22日(水)

時間：18：30～20：00

樋口 千草 先生

学術研究院教育研究マネジメント領域（保健・安全衛生・環境）准教授



至 岡山県総合
グラウンド

頑張っているのに伸びないと
悩んでいる人は、
「見えないエネルギー不足」に陥っ
ているかもしれません。
一緒にREDsについて勉強しましょう。

参加は無料です。

岡山大学教育推進機構スポーツ支援室
TEL: 086-251-7181
email : isec@cc.okayama-u.ac.jp