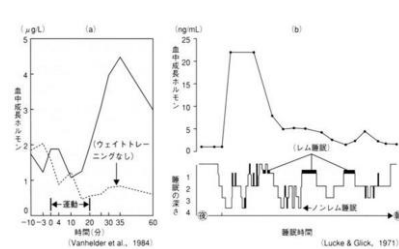



テーマ名	スポーツ・コンディション
担当教員	吉田 弘法 教授
学部：分野	共通教育センター（健康スポーツ科学）
内 容	<p>アスリートは、日頃のトレーニングの成果を試合で発揮するために、様々な工夫を行っている。しかしながら、トレーニング効果を最大限に引き出すためには、トレーニングの現場だけではなく、それ以外の時間帯（日常生活）の影響についても科学的に検証されつつある。例えば、休養のとり方（睡眠等）は、試合の前日のみ十分に確保すれば良いのか？睡眠の時間帯によって、体調に影響を及ぼすホルモン等の分泌に影響があるのか？など、様々な要因との関連性が確認されている。講義では、日頃自分自身が行っているトレーニングの効果を十分に発揮するために考えられる要因について再考するための知識を提案したい。また、実習を希望する場合には、身体の安定性や協調性を整えるために行うコアピリティートレーニングやコーディネーショントレーニング等を利用して、自身の身体状況を評価し、改善や強化の方法について学習する。</p> <p>※リモート授業（遠隔）も可能です。</p>
写真・画像	<p>講義では  <b>（例：休養のとり方）</b>  <b>成長ホルモンの分泌を促す運動と睡眠</b></p> <p>右図(左)はトレーニングの質が成長ホルモンの分泌量に影響することと、右図(右)は、夜間睡眠中の成長ホルモンの分泌動態を示し、疲労回復やトレーニング効果に影響する因子となる。</p>  <p>右図(左)はトレーニングの質が成長ホルモンの分泌量に影響することと、右図(右)は、夜間睡眠中の成長ホルモンの分泌動態を示し、疲労回復やトレーニング効果に影響する因子となる。</p> <p>実習では</p> <p>右下図の様にパフォーマンスを数種類実施し、自己評価と他者評価により、身体のバランスチェックを行い、今後のトレーニングに生かす方法を身につける。</p>  <p>※ 2人1組でパフォーマンスをチェック</p>
対象生徒	運動部に所属する生徒（普通高校・工業高校・専門高校・中学校）