

講義名	研究演習		
講義コード	55406	授業形態	
担当教員	山本 隼年	開講期・曜日・時間	通年 金曜日 5時限
		演習科目コード	SEM350

学部・学科	演習分野
人間社会学部 人間健康学科	トレーニング科学ゼミ (スポーツ医・科学分野)

**概要説明**

○競技スポーツのアスリートやジュニア選手(小中高生)の「パフォーマンス向上」と「スポーツ障害予防」につながる研究を実施しています。スポーツ現場では、科学的な知見に基づいたアプローチをすることが近年推奨されており、ゼミ活動を通して私たちがスポーツ現場に役立つ研究を発信していきます。

・パフォーマンスが向上する最適なトレーニング方法は？  
・ケガを予防する為にどのようなアプローチが効果的か？  
・女性の月経周期を考慮したトレーニング方法は？  
・小学生の時にしておいた方がいいトレーニングは？

○自分自身の競技パフォーマンス向上につながる取り組みも一緒に考えていきましょう。

○講義は対面で行います。  
・研究演習 では、スポーツ医科学関連のさまざまなプロジェクトに参加したり、トレーニングやコンディショニングの基礎を勉強します。また、各クラブのフィジカル測定を学生主体に行います。  
・研究演習 では、トレーニングやコンディショニングの応用やジュニアからアスリートまでのサポートを経験します。また、各クラブのフィジカル測定を学生主体に行い、フィールドバックまで行います。  
・卒業研究では、個別に研究計画を立て、データ計測、分析、卒業論文執筆まで行います。

**主な卒業論文のタイトル**

○運動時心拍数に基づいたトレーニング負荷とコンディショニングの関連性  
○異なる身体組成の成人男性が同一条件でサウナ入浴により体重と体組成にどのような変動があるのか  
○日本と香港の大学ハンドボール選手のフィジカルフィットネスの比較検討 - 香港のハンドボール選手のパフォーマンス向上に向けて -  
○トレーニングルームを機能的に流通科学大学の学生が安全で効率的なトレーニングルームを作成する

**教員からの要望**

○何事にもポジティブに積極的に参加する学生さんを大歓迎します。  
○挨拶、礼儀、謙虚な姿勢を重視してゼミ活動をしていきましょう。

**選考方法**

○個別ガイダンス期間中に、必ず研究室を訪問し、教員と話す機会を持ってください。  
その際、自身のことをしっかりと伝えられるよう自己紹介とゼミで学びたいことを考えてきてください。  
○提出書類と面談の情報をもとに選考します。

**評価方法**

○出席、課題(レポート、プレゼンテーションなど)、ゼミ活動に対する積極性などから評価します。

教員英字氏名	研究室
Hayato Yamamoto	5415教室、アスレチック棟1F教員控室

**最終学歴**

同志社大学大学院 スポーツ健康科学研究科 博士後期課程 修了

**学位**

博士(スポーツ健康科学)

**主な研究活動・社会活動・研究業績**

○ストレンクス&コンディショニングコーチとして、サッカー、バスケ、ラグビー、野球、ダンスなど様々なスポーツの医科学サポートを行っています。  
○スポーツサイエンティストとして、ラグビーをはじめ各種競技チームのサポートを行っています。

**趣味・特技**

○エクササイズ(ウエイトトレーニング、ランニング)、整理整頓

**所属**

人間社会外部 人間健康学科

**所属学会**

日本体力医学会  
日本臨床スポーツ医学会  
日本コーチング学会  
日本体育・スポーツ・健康学会  
日本パフォーマンス学会  
日本フットボール学会  
日本サッカーサイエンス研究会

**専門分野**

○スポーツ科学  
○スポーツ医学

**担当科目**

健康運動科学理論、健康運動科学実習、運動処方演習B、トレーニング科学理論、トレーニング科学実習、専門基礎演習、運動指導技術演習B、研究演習、研究演習、卒業研究、教養特講(人間健康学科へのいざない)

**備考**

**実務経験の有無及び活用**

○実務経験あり  
・レッドハリケーンズ大阪 ヘッドストレンクス&コンディショニングコーチ  
・ラグビー男子日本代表(リオデジャネイロオリンピック) ストレンクス&コンディショニングコーチ  
・ボスコラグビーチーム(韓国) ヘッドストレンクス&コンディショニングコーチ  
・ラグビー女子日本代表(パリオリンピック) ヘッドストレンクス&コンディショニングコーチ  
・ラグビー韓国代表 ヘッドストレンクス&コンディショニングコーチ  
・レッドハリケーンズ大阪 データサイエンティスト

○スポーツ実践現場でのインターンシップ(トレーナー分野、ビジネス分野)の機会を提供可能。