

講義名	研究演習 (人)		
講義コード	55202	授業形態	
担当教員	関 和俊	開講期・曜日・時限	後期 金曜日 5時限
		演習・演習コード	SEM250

学部・学科	演習分野
人間社会学部・人間健康学科	スポーツ・運動処方学

概要説明

“スポーツ”・“健康”について考えます。「スポーツ時のパフォーマンス向上や健康を維持・増進するためには『・・・』」等と疑問に思ったことを大切に、一緒に『・・・』の探求活動を行います。研究活動を通して、知識を知恵に転換することができる、論理的思考力を持った人材を目指します。また、スポーツや健康づくり活動を地域住民の方々に提供をしていきたいと思ひます。一連の活動を通して、仲間と協同して、物事を成し遂げることができる能力や、自主・自立の精神を持つように自己成長を図ります。

以下、大まかなゼミ活動内容です。
【研究演習：2回生後期】
 教員主体の運動生理学に関する実験・調査の実施
 子どもを対象とした運動遊び教室や体力測定会の運営

【研究演習：3回生前・後期】
 学生主体の運動生理学に関する実験・調査の実施
 子どもを対象とした運動遊び教室や体力測定会の企画・運営
 社会連携イベントなどへの参加

【研究演習：4回生前・後期】
 研究演習の総まとめとして、自ら研究課題を立て、研究活動を主導

【卒業研究：4回生前・後期】
 卒業論文の作成・発表

主な卒業論文のタイトル

遅発性筋肉痛の痛み軽減について【筋肉痛予防】
 各種運動は認知機能に有効か【認知機能向上・認知症予防】
 一過性の睡眠不足が翌日の有酸素運動中のエネルギー代謝に及ぼす影響【肥満予防】
 登山が生体に及ぼす影響(富士山、六甲山)【登山に伴う怪我や疾病予防】
 春季から夏季にかけての水分摂取量、発汗量、尿比重の季節の変化に関する研究【熱中症予防】
 野球における盗塁成功率向上に関する体力的および技術的要因の検討 筋肉量・無酸素パワー・スタート動作の関係から 【競技力向上】
 静的および動的ストレッチングがパフォーマンスに及ぼす影響【競技力向上】
 本学硬式野球選手の2ストライクカウントにおける打撃成績とパフォーマンスにおける研究-全国レベルと地方レベルの比較-【競技力向上】
 など

教員からの要望

ヒトのもつ身体の不思議を探求していきます。なぜ、老いたときに動きが鈍くなるのか？動きが巧みな人と巧みでない人の違いは？？等々。ゼミ一丸となり、ゼミ活動を進めますので、ゼミには積極的に参加してください。また、みなさん一人一人の考え方、ディスカッションを大切にします。視野を広げて、いろんな視点から物事を捉えることができるようになればと思います。
 定期的に、ゼミの懇話会を開きたいと思っておりますので、コミュニケーションの場として、ぜひ参加してください。
 クラブやサークル活動など積極的に応援します。積極的かつ誠実で、何事もチャレンジ精神旺盛な学生をお待ちしております。

選考方法

演習申込内容および面接によって選考します。必ず、成績表を開示してください。

評価方法

ゼミ活動の取り組み・態度、課題提出など

到達目標・成果物

【研究演習】
 到達目標：スポーツ・運動処方に関する基礎知識を理解できるようになる。
 成果物・課題：運動遊び教室や体力測定会の運営レポート

【研究演習】
 到達目標：スポーツ・運動処方に関する基礎知識を土台に、自ら研究課題を導き出せるようになる。
 成果物・課題：実験データの報告書、社会連携活動(運動遊び教室や体力測定会の運営など)の報告書

【研究演習】
 到達目標：スポーツ・運動処方に関する学術論文(先行研究)から新たな問いを立て、科学的根拠に基づく研究方法を計画できるようになる。

教員英字氏名	研究室
Kazutoshi Seki	5429

最終学歴

川崎医療福祉大学大学院

学位

博士(健康科学)

主な研究活動・社会活動・研究業績

- ・脊髄 運動ニューロンの興奮性に関する研究
- ・力発揮調節能力について
- ・日内変動における反射機能について
- ・ストレッチングにおける神経-筋機能の適応について
- ・高齢者の感覚機能の変化
- ・熱中症予防に関する研究

趣味・特技

里山整備、ドライブ、観光地めぐり、ウォーキング

所属

人間社会学部 人間健康学科

所属学会

日本体力医学会、日本登山医学会、日本運動生理学会、日本ウォーキング学会、日本臨床運動療法学会

専門分野

運動処方、スポーツ・運動生理学、レクリエーション

担当科目

スポーツ生理学、エイジングフィットネス論、健康運動科学理論・実習、トレーニング科学理論・実習、研究演習、卒業研究、人間健康学科へのいざない、専門基礎演習

備考

実務経験の有無及び活用