講義名	研究演習Ⅰ		
講義コード	55204	授業形態	演習
担当教員	関　和俊		
開講期・曜日・時限	後期 金曜日 ５時限		
備考			

ゼミ

関　和俊

学部

人間社会学部

学科

人間健康学科

演習名

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『・・・』」等々。ちょっとした疑問に思うことを大切にし、みなさんと一緒に『・・・』の謎解きをしましょう。
また、スポーツや健康づくり活動を地域住民の方々にサービス提供をしていきたいと思います。

学位

博士（健康科学）

教員よりの要望

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ればと思います。
定期的に、ゼミの茶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。

教員英字氏名

Kazutoshi Seki

研究室

5429

最終学歴

川崎医療福祉大学大学院

主な研究活動・社会活動・研究業績

・脊髄α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
・運動ストレスと塩味閾値について

主な卒業論文のタイトル

①遅発性筋肉痛の痛み軽減について【筋肉痛予防】
②各種運動は認知機能に有効か【認知症予防】
③ニュースポーツのメッツ算出【肥満予防】
④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】
⑤運動に伴う発汗が塩味閾値に及ぼす影響【熱中症予防】
⑥各種運動が瞬間視に及ぼす影響【競技力向上】
⑦静的および動的スレッチングがパフォーマンスに及ぼす影響【競技力向上】
など

趣味・特技

育児、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、日本宇宙航空医学会、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

専門分野

運動処方、神経-筋生理、運動生理学、レクリエーション

選考方法

演習申込書および面接によって選考します。

担当科目

運動指導技術演習A、運動処方演習B、地域ボランティア論、地域ボランティア実習、エイジングフィットネス論、健康運動科学理論、健康運動科学実習、専門基礎演習、研究演習Ⅰ・Ⅱ、卒業研究

備考

評価方法

ゼミ活動の取り組み・態度、課題提出など

実務経験の有無及び活用