

スポーツ健康科学科 高大連携授業

「環境温度がパフォーマンスに影響する要因」

(京都文教短期大学 久米雅先生)

「生活習慣病の疫学と運動処方、運動療法」

(立命館大学 松生香里先生)

スポーツ健康科学科では大学と連携した授業をおこなっていますが、2月8日(火)には京都文教短期大学から久米雅先生をお招きし「環境温度がパフォーマンスに影響する要因」についてお話しいただきました。

ストレッチング、エアロバイクをこぐ、数秒間の全力で自転車エルゴメーターをこぐと3種類の条件で、それぞれの運動の前後で垂直跳びの高さを測定し、筋温が上がることでパフォーマンスが上がる実験を交えて講義いただきました。

2月17日(木)には立命館大学から松生香里先生をお招きし「生活習慣病の疫学と運動処方、運動療法」についてお話しいただきました。近年、急増している「がん」について、「なぜ、がんになるのか？」など遺伝子レベルやがん発症因子、生活習慣をがんも運動で予防・改善効果があるという数少ない最近の研究データを紹介し、最後に、日本社会の現状と運動の必要性とその有効性について講義いただきました。

