

スポーツ概論

スポーツ健康科学科の授業は一般教科に加えて 3 年間で計 25 単位の専門科目の授業があります。

専門科目では講義系の「スポーツ概論」、講義と演習を組み合わせた「スポーツ総合演習」、実技系の授業は部活動と連動した「スポーツⅠ（陸上・水泳）、スポーツⅡ（野球・バドミントン）、スポーツⅢ（柔道・フェンシング）、スポーツⅣ（野外活動）、スポーツⅤ（体づくり運動）」を履修しています。

スポーツ概論では 1 年生は「体の構造と動作の仕組み」、「エネルギー供給機構」、2 年生は「スポーツ栄養学」等の授業を実施しています。

今回の 1 年生の授業では、運動時の筋収縮に必要なエネルギーである ATP を再合成するためのエネルギー供給機構（ATP-CP 系、乳酸系、有酸素系）のうち、乳酸系機構を心拍数と乳酸値に的を絞って実験を行いました。

運動強度を徐々に上げていく中で運動中の心拍数をモニターしながら、段階毎の乳酸値を測定し、どのように変化していくかを見ました。



