

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。

スポーツ健康科学科は「文系」と「理系」という従来の枠組みや区分けに捉われず、両方の領域を横断して学ぶ文理融合型の学びを行い、現実社会の複雑な課題に対して多角的な視野と柔軟な発想力を持って解決策を導き出す「実践的な課題解決能力」を養うことを目的としています。

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」、「スポーツマネジメント」等の授業を実施していますが、今回の1年生の授業では「疲労回復の方法の探究」をテーマにした授業を行いました。

高い競技パフォーマンスを発揮するためには疲労の回復が重要です。

疲労回復には十分な睡眠、適切な栄養摂取、体を温水・冷水に漬けたり、ストレッチ、軽い運動を行うアクティブレストなど多くの様々な方法があります。

高い競技パフォーマンスを発揮するための疲労回復のコンディションの把握は重要である一方、心拍の揺らぎによる自律神経系の働きを調べる方法（機材が高価）、アンケートを用いる方法（主観的で正確さに欠ける）などがありますが、今回は簡便かつ妥当な方法として立ち幅跳びの跳躍距離で評価しました。

踏切離地（足が地面から離れる）時の初速度は、自分という物体にどれだけの力をどれだけの時間に作用させたか（力積）で決まります。力積を発揮する筋力の大きさは疲労によって現状する（現在の状態を示す）ことが考えられます。

今回の実験プロトコル（目的、条件、材料、手順、解析方法などをまとめた実験計画・手順書のこと）

1 立ち幅跳びを 2 回計測

2 疲労課題（空気椅子）

3 回復

A コントロール群（何もしない）

B ストレッチ群

C アクティブレスト群 低強度の運動（軽いジョギング）

4 立ち幅跳びを 2 回計測

5 3 つの群を比較

この数値から得られるものについて考察するレポートが楽しみです。



