

スポーツ総合演習

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、心拍数と乳酸値に的を絞った実験を行いました。

シャトルランのようにランニングの速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。

