



- 研究テーマ 体育・スポーツ時により良いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニング方法の検討
- 所属職名氏名 保健体育講座 准教授 高木 祐介
- 研究シーズ概要

体育実技やスポーツの現場で運動する際、自分も持っている力を最大限に発揮することは、誰しもが願うことかと思えます。しかしながら、体調を良い状態に整えていなければ、パフォーマンスは低下し、それが続くと、やる気がなくなったり、その運動が嫌いになってしまうこともあります。

私たちの研究室では、運動時により良いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニング方法について研究しています。

研究テーマは、「体温管理」、「喘息コントロール」、「月経周期」、

「朝食への食欲」、「運動時の望ましい飲食・環境(温度、湿度、気圧)選択」等です。



朝食摂取習慣の有無による歩行速度の違いを検証



喘息体質を有する者の種々の気象条件下の運動時の肺機能測定