

キーワード	テーマ	講義者	学科及び職階	内容
健康科学	運動構造機能と学習	堀井 大輔	共通教育機構 人間科学教育研究センター 准教授	運動学習とは、巧みな課題遂行の能力を、比較的永続する変化に導くような実践あるいは経験に関係する一連の過程のことです。運動構造機能の観点から、運動に伴う末梢の神経や筋収縮連関について概観し、運動学習のメカニズムを理解していきます。
健康科学	動きづくりの基本 ストレッチング・筋カトレーニング	山下 陽一郎	医療健康科学部／健康スポーツ科学科 教授	身体活動を行う時の基本は関節の柔軟性と筋力です。効果的なストレッチングの方法を理解し、障害予防と柔軟性の確保を目指します。さらに、動きづくりに必要な筋力の向上のための、自重を用いたトレーニングを体験し、自分の体を自由にコントロールするために必要な筋肉の動きを理解します。
健康科学	生理学:カラダの動きを知ると疲労回復や健康維持に役立つ行動が見えてくる	武田 ひとみ	医療健康科学部／健康スポーツ科学科 教授	私たちのカラダは外部からの様々な揺さぶりにも耐えて、体内をいつも通りの状況に保とうとする仕組みがあります。これをホメオスタシス(恒常性)といいます。カラダの中のいろいろな器官は協力して究極の目的「ホメオスタシスの維持」のために働いています。生理学を知ると疲労回復や健康維持に役立つ行動や心身に生じる様々な反応の意味がよくわかり、日々の健康管理に活かせます。