

12

10.18 (月)

11:00~ 配信開始

スポーツ健康科学部

たかくら ひさし

高倉 久志 助教

運動トレーニングによって 持久的運動能力が向上する仕組み

メッセージ

運動トレーニングによって運動能力が向上した際には、
身体にどういった変化が起こっているのかを考えていきましょう。

概要

運動トレーニングを継続することで、運動能力は向上します。これは、運動トレーニングという負荷に対して身体が適応した結果として生じる現象です。運動トレーニングはそのやり方や種類によって筋力、筋持久力、持久力のどの能力が向上しやすいかが異なりますが、本講義では持久力に焦点を当てて講義を展開していきます。持久的運動能力は、主に運動時の呼吸による酸素の取り込み方と筋組織内の酸素利用能力（ミトコンドリア）によって推定することができます。したがって、これらの要因に対して運動トレーニングの継続がどういった変化をもたらすのか、またそのような変化を実験的にどのように捉えるのかについて説明していきます。皆さんが現在取り組んでいる競技のトレーニング方法に講義の内容を還元することができれば、感覚や経験だけに基かないこれまでとは異なった観点からの新たなトレーニング方法の考案にも繋がられるかもしれません。