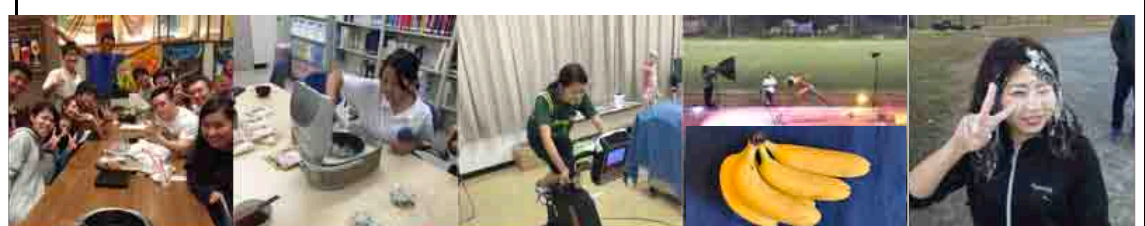


専門分野 研究テーマ	スポーツ栄養・生理学
ゼミの目標	ゼミの「わ」 夢中になれる何かと出会い、その夢を叶えること。
ゼミの方針	方針は、これまでのゼミの伝統を受け継ぎ、仲間を大切にすること。ナガサキゼミの学生たちは、ゼミの「わ」を大切にできる思いやりにあふれ、卒業後もつながっていく優しいメンバーが集まっている。運動、栄養、身体、教育と健康に興味があり、運動生理・運動栄養学が好きで、4年間の集大成としての卒業論文をゼミのみなんでやり遂げたい、そんな気持ちをもった学生たち。求めているのはハートです。今後もこのような心得をもった新ゼミ生を期待したい。 ゼミでは、絶対に先生になる、必ずこの会社に入る、大学院に行くなどの「こころざし」を持った学生に、履歴書、志望動機の作成等も含めて全面的に進路支援をしている。なぜなら、目標に向かって努力して夢を叶えていく学生から長崎自身がエネルギーをもらえるし、夢を叶えた者同士のゼミの「わ」がより強く広がっていくから。 あなたの「夢」は何ですか？その夢をナガサキゼミで叶えてみませんか。
卒業までのスケジュール	大きなスケジュールと取り組みは、次の3つ <ul style="list-style-type: none"> 健康学総合演習(3年次): 週1回の授業(実験や調査を行い、考察する) 卒業論文作成(4年次): 週1回の授業(卒論のテーマ決定、卒論作成) ボランティア活動など: 単発的な企画(オープンキャンパス、健康教室、運動栄養スタッフなど) <p>3年秋: 授業が始まり、ゼミとしての活動がスタートする <ul style="list-style-type: none"> 高齢者運動教室のプログラムの企画立案から指導、評価までを行う。 運動生理学の実験として、筋パワーとパフォーマンスの関係を体験する。パワー測定(OptoJumpNext)や等速性筋力測定(HUMAC NORM)を行う。 運動栄養学の実験として、たんぱく質と糖質摂取と無酸素性パワーの関係をみる。たんぱく質の摂取では、歓迎会をかねて、焼肉屋に集合し、3日分のたんぱく質(焼肉)を摂取する。糖質の摂取では、炭水化物(おにぎり、うどん、ラーメン、スイーツ)を食べまくり、グリコーゲンを超回復させる。それぞれを摂取した3日後、自転車をモリコギし、パワーを測定する。 調査研究として、健康や運動生理、栄養、教育に関するアンケート調査をおこなう。栄養摂取状況と体重変動から行動変容ステージを評価して、どのように中高年へ指導・子どもたちへ教育すべきなのかを体験する。 <p>3年冬: 進路支援(大学院進学、教員採用試験対策、就活履歴書・面接対策など) 4年春: 卒論テーマの決定、測定を開始する。 4年秋: 卒論完成、ゼミ卒論発表会を行い、代表を選考する。 代表は、健康科学科優秀論文発表会で頑張る！ 4年冬: ゼミ旅行 4年(3月15日): 卒業おめでとう！ 卒後: ゼミ会は年1度、続いていくよ！</p> </p>

授業時間外の活動	ボランティアなどのサポートスタッフ活動: <ul style="list-style-type: none"> スポーツ栄養研究のサポート 高齢者運動教室やウォーキング教室の指導 料理教室のサポート <p>TA/LA: スポーツ栄養学、運動生理学演習、ジョグウォークなど イベント: 歓迎会、教育実習・就活お疲れさま会、卒論完成おめでとう会、天白川お花見BBQなど ゼミ旅行: 暖かいところがいいね！</p>
卒業論文のテーマ	<ul style="list-style-type: none"> 「アミノ酸摂取が筋疲労および作業能率に及ぼす影響」「アミノ酸摂取が有酸素性運動に及ぼす影響」 「炭水化物摂取と等速性筋力の関係」「運動とBCAA摂取が体熱産生に及ぼす影響」「運動前の糖質およびクエン酸摂取がパフォーマンスに及ぼす影響」「BCAAとグルコース摂取が長時間運動終盤における高強度運動時のパフォーマンスに及ぼす影響」 「ヨット競技のグリコーゲンローディング」「コーヒー摂取が短期記憶能力に及ぼす影響」 「短距離走のスタートダッシュと脚筋力の関係」「ロングスプリントにおける主観的努力度と筋疲労の性差」 「上り坂走行時におけるケイデンスの変化がエネルギー効率および筋活動に与える影響」 「椅子立ち上がり動作と血圧反応」「コンプレッションウェア着用時のレジスタンス運動が血圧上昇に及ぼす影響」「運動速度の異なるいす立ち座り運動の反復が血圧応答に及ぼす影響」「トレーニングベルトと怒責がスクワット挙上重量と血圧に及ぼす影響」 「サッカーのキック動作と股関節の柔軟性の関係」「サッカー教室児童保護者のスポーツ意識」 「体育授業の教師行動が授業評価に及ぼす影響」「体育授業の指導方法」「保健体育教諭の性格特性」 「月経前症候群と運動習慣」「月経周期における有酸素性運動時の糖質とアミノ酸投与の影響」
ゼミ風景	 <p>たんぱく質摂取 炭水化物摂取 パワー測定 卒業論文 誕生日会?</p> <p>健康づくり教室 健康づくり教室 卒業論文ゼミ発表会 ウォーキング教室</p> <p>ngsk sem.</p>
その他	(ホームページ、SNS、オフィスアワーなど)