



長田 朋樹
(NAGATA Tomoki)
一般科 講師 (体育)
(修士 (スポーツ健康科学))

趣味など

趣味

- ▷ スキー
- ▷ 空港見学
- ▷ スポーツを科学する

顧問

- ▷ 陸上競技部
- ▷ バドミントン部

キーワード

- ▷ スポーツ科学
- ▷ 運動生理学
- ▷ トレーニング
- ▷ 低酸素環境
- ▷ 体力テスト
- ▷ 身体活動量
- ▷ 健康増進

お役に立てそうなこと

1. スポーツ競技者ならびにご自身の体力について興味がある方の体力測定及び科学的サポート
2. スポーツ競技のトレーニング処方
3. 陸上競技ランニング指導
4. 陸上競技レース分析

専門分野

- ▷ 運動生理学
- ▷ 体力テスト・トレーニング

研究概要

1. 運動生理学

①低酸素環境下における無酸素的運動に関する研究

低酸素環境が持久的な運動に限らず無酸素的な運動にもパフォーマンスを改善させるかどうか生理学的観点から検討しトレーニングに応用する。



(低酸素吸入での運動)

②日常生活活動の現状

我々の身体活動は、日常生活活動と運動活動に分類される。実際にはどの程度の現状であるかを加速度計付万歩計(Lifecorder)を用いて様々な年齢・性別で検証する。



(加速度計付万歩計)

2. 体力テスト・トレーニング

体力テスト・コントロールテストを行い(スポーツ競技者、幼児、一般成人、高齢者など)、分析・評価することでスポーツ現場のトレーニングへの応用や競技力向上、または、健康増進に役立てる。



(体力テストの様子)

3. 陸上競技のレース分析

