

高石研究室（応用生理学）

当研究室では、受講者に実際に何らかの身体活動を行っていただき、「健康・スポーツ科学」「総合理学概論A」で紹介したようなデータを採取します。高石のホームページにいくつか運動中の測定の様子が出てきますので、[トップページ](#)を確認して下さい。

この他にも、じっと座っている時、楽器を演奏している時、眠っている時、球技を行っている時など、どのような活動を対象とするかは、受講者と話し合って決定しますが、必ず1回は、**漸増最大運動**（シャトルランのような疲労困憊までの運動；最長 20 分程度）を行っていただく予定です。なお、運動能力を評価の対象とすることはありません。得られたデータを自身で解析してその応答の生理的背景を理解し、また他者との結果比較からその違いの理由を考え、身体活動の意味・意義を考える時間にしたいと考えています。

※ 生理的応答をみる指標として、指先から簡単な**血液採取**（乳酸値・血糖値測定など）を行う予定です（<https://www.nsc.nagoya-cu.ac.jp/~takaishi/kettou-2.mpg>）。これは**侵襲を伴う測定**にあたりますので強制はしませんが、このようなデータ採取にも積極的に取り組んだ上で「人体を理解したい」という学生に来ていただきたいと考えています。また、自分1人では測定できないものもありますので、仲間を誘って複数で選択してもらえるとありがたいです。体力や性別は関係ありません。頭と身体を使いたい人を歓迎します。



第1週

ガイダンス、および安静時代謝測定、漸増最大運動測定（呼気ガス、心拍数、血中乳酸値など）とデータ整理、分析、理解

第2週以降は受講者と相談