

総合人間科学系 全学教育センター

スポーツを通じた自己実現で、 世界を広げる

バイオメカニクスの分野における、運動が心身に与える影響について研究しています。また、運動を習慣づけるためにどのようにすれば、楽しく行えるかを研究しています。とくに携帯音楽プレーヤーをつかって、楽しく運動をする方法や、自己効力感を高め、習慣付けを強化する方法の開発を行なっています。

また、学生の健康増進と、運動習慣獲得のための授業方法の開発なども行なっています。

健康科学教育部門

研究から広がる未来



杉本 光公 教授

筑波大学大学院
博士（体育科学）
1998年 信州大学 農学部を経て、2008年 全学教育機構。現職に至る。

運動の効率を上げることや、動作の習得などには、トレーニングが必要です。しかしそのトレーニングも闇雲に行っても効果はできません。原理原則に則ってしかも楽しく行うことが大切です。これはなにも運動に限ったことではなく、学問や趣味の習得にも当てはまります。運動をできるようになる成功体験は、そのまま他の能力の習得に応用できます。そのため、どのようにすれば効率良く運動を身につけることができるかを理解することは、生涯にわたって学び続ける素地を作ることになります。

卒業後の未来像

運動習慣があり、健康で体力があるということは、仕事や趣味などの人生を豊かにすることのベースになります。そのため、しっかり運動習慣を身につけることができれば、どんな分野の仕事でも充実して携わることができ、結果として、人生を豊かに、また自己の能力をしっかり発揮して、充実して過ごすことができます。



スノースポーツの授業における根子岳登山の山頂



トライアスロンのバイク



トライアスロンのランニング