

林ゼミ（林ラボ）

教員：林 貢一郎(はやし こういちろう) 健康体育学科

3年ゼミは火曜日の5限 / 4年もおそらく火曜日 / 2020年度4年生は11名

Research Interests

- ① 生活習慣病(動脈硬化, メタボ, 口コミ)予防・改善のための運動処方
- ② 競技力向上のため運動処方
- ③ 女性のための運動処方

Policy

原則的には、生理学などの自然科学系の手法を用いて問題を解決しようとしています。実験・測定・解析・統計→結論。英語の文献も読みます。いろいろ楽しくしたいですが、やるのは自分で教員はあくまでサポーターです。ただ、テーマは上記の①②③であっても、できないこともあります。そのあたりは相談ですね。

Requests

卒業(=単位)のためだけに選ぶのならやめておいた方がよいです。大変ですから。

土曜や日曜日にゼミ活動がある場合もあります。春休みや夏休みもゼミ活動はあります(出席・欠席などは評価とは関係ない)。残念ながら、部活による欠席は考慮できません(3・4年次ともに)。

実験・測定などをする時、チームワークは大事です。メンバーを大切に。教員への連絡も大切に。

無断で欠席、約束を守れない、遅刻を繰り返す、人の話がまともに聞けないなど、最低限のマナーが守れない人はお断り。無断で一回でも欠席したら単位出しません(会社員ならクビだし)。

Events

花見・BBQ・各種飲み会(随時)・OB/OG会・忘年会・新年会・追いコン・ゼミ合宿(3年春休みと4年夏休み)など(自分たちでの企画はもちろん大歓迎)

Examples

- ・中高齢者の筋力トレーニングと動脈硬化の関連性 ~動脈スティフネス・血管内皮機能の変化~
- ・レジスタンストレーニングは中高齢者の認知機能を改善するか?
- ・大豆イソフラボンの摂取は動脈硬化改善につながるのか?
- ・エクオール産生能の有無は運動による血管内皮機能・動脈硬化指数の改善に影響するのか?
- ・スロートレーニング時の内分泌応答 ~高強度で行うスロートレーニングの運動生理学的意義~
- ・ラグビー選手におけるコンタクトフィットネスの重要性
- ・運動中の笑いが運動後の疲労感や循環応答に及ぼす影響
- ・運動後のアルコール摂取は筋疲労の回復を抑制するのか?
- ・女性アスリートにおける女性スポーツリテラシー習得の重要性
- ・運動後の循環応答によるコンディショニングマーカーと性ホルモンの影響
- ・月経周期に伴う頸動脈内皮機能の変動について

などなど!

ご意見ご質問こちら→ k-hayashi@kokugakuin.ac.jp ●を@に替えてください。メール待ってます!