

題 名	より入学したいと感ずることができた3日間
-----	----------------------

私は将来高校の体育教師になり、大分県そして九州の陸上競技力を向上させるとい
う目標があり、その目標を達成させるために鹿屋体育大学の競技スポーツ科に入学
し、指導者としてどうあるべきなのか、どう指導していくのかなどを学ぼうと考え
ていました。そこで貴学についてもっとよく知ろうと考え今回参加させていただきました
ました。今回の貴学キャンプを通して感じたことは、「やっぱりこの大学で学び、
競技力をもっとつけていきたい。この大学に人生の数年を投資したい。」といくこと
です。また、それを感じると同時に「入学するにはまだまだ実力が足りない、もっ
と結果を出さないといけない。」とモチベーションを上げることもできました。
もちろん今回体験したすべてのものが初体験で、たくさんの大きな刺激を受けるこ
とができました。特に私だけ2回モーションキャプチャーを撮影してもらい、自分
の動きを数値として客観視することができたことはとても感動しました。また、3
日目の朝に他の参加者と陸上競技場周辺を散歩した時、部活は行われていません
でしたが、毎日あの競技場を使用できると思うとワクワクが止まりませんでした。
「絶対に、何としてでもこの貴学に入学して自分の知識の幅をより広げ、より深め
たい。競技でもっと上の世界に挑戦したい。」そう思えるスポーツサイエンスキャン
プにできて本当に良かったです。
今回このような素晴らしいスポーツサイエンスキャンプを開いていただき、私たち
15人の2泊3日をサポートしてくださりありがとうございました。今回学んだこと
体験した時間を大切にして、次は貴学に入学し精進できるよう今後も努力していき
ます。

私は、このキャンプで将来の夢を実現させるためには、どのようなことが必要なのかを少しでも知ろうと思い参加しました。そのため、講義や実習目当てで参加しました。しかし実際参加してみると、自分が知りたかったこと以上に色々なことを知ることができました。特に印象に残っているのが、2日目のスポーツ活動と持久力の講義のところで陸上をしているので短距離と長距離の持久力の違いは知っていましたがそれが酸素摂取量と深く関わっていることを知り、驚きました。また効率的なトレーニング方法も知りましたがそのために基礎的な体力を待っておく必要があるとわかったので、普段の練習にしっかり取り組んでいきたいと思いました。高地トレーニングなども良いと聞いたことはありましたがその明確な理由までは、知りませんでした。高地トレーニングが良いとされる理由や筋活動のところでイメージすることでも効果はあると学んだので、これから練習をする時はどこを動かしているのかやなぜこういう練習をするのかなどさらに意識して取り組もうと思います。スポーツ科学の分野はトップレベルのスポーツをする人やそれに関連する人達に向けた物だと思っていました。しかし講義の中で、数学を使ったり化学や物理またリハビリなどを行うひとなど医学の分野もあると分かり、私たちのとても身近なものが集まった延長線上にあるものだということを知りました。また「この分野は、どんな人に対してもその人に適したことを指導しなければならない」と教えてもらい、私が目指そうとしているの分野は、とても大きく難しいものだ実感しました。そしてこのキャンプで出会った人達はみんな凄い選手ばかりだったのでそれに負けないように頑張ろうと思いました。

私は、今回のスポーツサイエンスキャンプで2つのことを学びました。

1つ目は記録の世界に**限界**がないということです。

荻田先生の授業では、遺伝子にヒントやスポーツの歴史について
知ることが出来ました。その中に、アスリートに合った**トレーニング**をする

ことが、記録更新への**第一歩**という話がありました。例えば、タバタ

トレーニングという、短い時間の中で持久力を上げたりと、日々、**トレーニング**

法が研究されています。まだ私たちが知らない人間たちのパフォーマンス

を最大限に活かす法が**発見**されていないと知ったので、スポーツ科学に
より深い興味を持ちました。2つ目は、**脳**による**心身**の操作です。

與谷先生と中本先生の授業では、**脳**の動きによる**心身**の動きについて
知ることが出来ました。脳が人間の**筋肉**を動かすように指示しています。

その脳に外部から**磁気**を送って**意思**とは関係なく手足の**骨格筋**を
動かす実験を体験しました。自分の**意思**と違う**筋肉**の動きを見たときに

脳の動きを実感しました。また脳には、**心理的な緊張**や**リラックス**さ
せる動きがあることも、体験しました。**脳波計**を使って集中している

ときと周りが、邪魔が入ったときの**集中力**を比べたときに、**脳波**でその数値
が分ると知りました。

この2つの学びから、スポーツにおける**パフォーマンス**を向上させるため
には、自分に合った**トレーニング**をして、**脳**を鍛えることが、

良いことを学びました。

題 名

たくさんのことを経験した 3日間

私は大人がいなくて自分の力だけで鹿児島という遠い場所に行くことは初めてでも緊張しました。途中同じ高校の人会い無事に鹿屋体育大学へ行くことができました。鹿児島県鹿屋市は桜島や海などがありとても自然豊かな所でした。キャンプ1日目は、流水プールに入りました。プールの人も利用する施設を体験することができとても嬉しかったです。ミーティングでみんなの呼び名や部活動を知れて良かったです。2日目は、とても興味深い講義を受けることができました。先生方の説明は手ぶりがあっても分かりやすかったです。実験では筋肉がもっている電波を読みとることができ、実際に自分の上腕二頭筋の電波を測りました。懇親会ではキャンプに参加したみんなそして講師やTAの方と一緒に話しながら食事ができとても楽しい時間となりました。3日目は、ハイスピードカメラ、モーションキャプチャーを使い運動のしくみについてみんなで考えることができました。スポーツパフォーマンス研究センターはとても大きなところで設備が充実している所でした。そこで実際にできたことは自分にとって貴重な経験となりました。最後に講師やTA、OBの方不安だった自分に優しく対応してくださってありがとうございました。3日本当に楽しかったです。

題 名

3日間 の スポーツサイエンスキャンプを通して

3日間 の スポーツサイエンスキャンプを通して、スポーツ科学の最先端を知ることができました。また、スポーツ科学が果たす役割についても理解を深めることができました。様々な講義や実験の中で特に印象に残っているのが、自分の脳波を測ったり、筋電図を見たりしたことや、3日目に行ったハイスピードカメラやモーションキャプチャーを使って、自分の運動を観察したことです。脳波を測るバイオフィードバック測定では、緊張やリラックスの状態を数値で見ることができ、とても貴重な体験になりました。ハイスピードカメラは毎秒250～1000コマの撮影が可能で、自分の速い動きをゆっくり、細かく見ることができました。普段は見ることのできない細かい動きや角度まで観察することができるのでもっとたくさん撮影すればパフォーマンスの向上に繋がれるなと思います。

この3日間、講師やTA、事務局の方々がやさしく丁寧に接してくれたおかげで、とても有意義なものになりました。今回のスポーツサイエンスキャンプで学んだことを忘れず、自分の知識としてこれからの生活や自分のスポーツにいかしていきたいと思います。また、自分の夢や目標のためにも、たくさん勉強しようと思います。

3日間ありがとうございました。

初日、康屋体育大学に入ってすべての事が初めてでとても緊張したままスポーツサイエンスキャンプが始まりました。

最初の講義は体のしくみについてふれたり、体から少し離れた分野について学びました。今まで知らなかった筋肉について詳しく知ることができてとてもおもしろかったです。

次に施設見学をしました。大学内に色々な設備が整っている中で水泳の設備がとてもしっかりと整っています。小さい建物の中に波がたえない流水プールがあり、世界の中でも珍しい物ですばらしい場所だと思いました。

2日目は、脳と神経筋、スポーツ活動と持久力という分野をしました。午前中の分野では、筋肉をつける方法が印象に残りました。筋トレをすることが筋肉が一番付きます。ただ筋トレをイメージするだけでも筋肉が付く事を初めて知りました。実習では、自分の脳かとても面白い事も知りました。午後の分野では、バイフをこいでハゲタカなど様々な数値をはかりました。設備が整っていて実習の中にも驚くような事でいっぱいでした。

最終日は、3次元分析でどんな動きを見ました。とてもすごい機能のカメラで写し出して自分の動きをしっかり自己分析できる素晴らしい物でした。スポーツサイエンスキャンプで学んだ事をしっかりとラゲビに生かしていきたいと思います。

題

名

鹿屋体育大学スポーツサイエンスキャンプを通して

キャンプを通して様々なことを仲間達と楽しく学ぶことができました。最新の器具を使った分析などでは、とてもおもしろく興味を引くものでした。また、理科系の科目であるということも良く知ることができて、自分を見直すきっかけにもなったと思います。実技に関しては、自分は水泳部なのでやはり流水プールの体験が強く印象に残っています。また、講義に関してもスポーツ活動力と持久力のテーマではタバタプロトコルなどの水泳に直接繋がられるような内容で、とても勉強になりました。仲間とすごした3日間も忘れられない思い出となって、良い思い出だったと思います。とても楽しい3日間でした。

今回、このキャンプに参加して、普段ではない体験をたくさんすることができました。

その中でも、特に脳波測定から感情がわかる、それを実際にトレーニングの中に取り入れることで気持ちを

コントロールする練習ができて、とても興味をもてました。

私はメンタル面が弱いので、本番で緊張しやすいようにする為の気持ちのコントロールを学びたいと思っています。

このようなトレーニング方法も活用していけたらいいと思います。

また、脳波以外にも 筋繊維からどの種目に向いているのかも分かったり、練習方法によって持久力や最大酸素摂取量が変化していたりと、とても細かくスポーツについて学ぶことができました。

今年から入学させていたたけので、苦手な理系を頑張って、今回学んだことを最大限に活かしていきたいです。

私はスポーツサイエンスキャンプで本当に良い経験ができたと思います。私はスポーツ学に興味があり、自分の周りの友達には同じ分野に興味があるような人はあまりいませんでした。しかし、スポーツサイエンスキャンプに参加して、スポーツについて学びたい人たちが集まり、その分野について学ぶことができた。3日間は本当に楽しかったです。スポーツサイエンスキャンプに参加して、まず慶應体育大学がすごいと感じました。体育大学だから運動するのにはいい施設があるだろうと思い参加しましたが、私が想像していたのより何倍もすごいところでした。スポーツ科学の最先端の技術が詰まった大学でした。大学の選手だけではなくプロのアスリートが来て、この大学の施設を使うと聞き驚きました。

またスポーツサイエンスキャンプに参加して、理系科目が重要であることを学び、と感じさせられました。スポーツや体のことについて学ぶには、物理、化学、生物が必要になってきて、理系が苦手な私は少し不安になってしまいましたが、がんばろうと思います。

私は将来、今回学んだような、スポーツ科学について、さらに深く学びたいと思っています。このスポーツサイエンスキャンプに参加するきっかけをくださった学校の先生また、貴重な体験もさせてくださった先生方に感謝いたします。

題

名

スポーツサイエンスで学んだ多くのこと

3月25日から3月27日にかけての2泊3日のスポーツサイエンス
キャンプに参加させていただいてたくさんのことを学びました。

スポーツサイエンスキャンプ全体を通して思ったことは、スポーツでは
理系科目がたくさん場面で利用されているということです。

私の最初のイメージではスポーツを専門的に勉強する学校では
文系科目が重要視されているのだろうと思っていましたが実際には
そうではなかったことに対し、とても驚きました。私が

一番頭に残ったのは最終日に行われたスポーツ活動の
3次元分析です。自分の動きを3次元で分析してみると

自分のどの動きが悪いのかという課題点を見つけること
ができた事にとても感動しました。これからの部活動生活
は、スポーツサイエンスキャンプで学んだことを活かして、多くの
場面で活躍できるようにしたいと思います。

とても有意義な時間を過ごせたことにとても感謝しており
ます。2泊3日という短い期間ではありましたがとても
お世話になりました。ありがとうございました。

題 名

スポーツサイエンスキャンプに参加して

私はこのスポーツサイエンスキャンプでは、スポーツを科学という目線で見ました。キャンプでは、たくさんの最先端の機械を使って脳派と調べたり、筋電図を測ったりと普段はできない貴重な体験をたくさんさせてもらいました。なかでも一番印象的だったのは、流水プールと3次元分解のモーションキャプチャーです。流水プールでは、オリンピック選手のトレーニングなどを実際に体験して改めてすごいと肌で実感しました。モーションキャプチャーでは、自分の動き方がどのように動いているかすべて数字で把握して見れて今後の競技に生かしていきたいと思います。

講義では、とても興味深い内容でした。しかし、とても専門的私にはとても難しかったです。もっと詳しく学びたいと思いました。

今回は貴重な体験をありがとうございました。

題 名

さまざまな方向から見るスポーツ

今回のスポーツサイエンスキャンプでは、3つの目的をもって参加しました。1つ目は、スポーツ最先端の技術を学ぶ事、2つ目は、色々なスポーツの考え方を自転車に活かせる事はないか、探す事、そして3つ目は、自分の将来の夢が、トレーナーなので、スポーツの深い事を学んでいく事です。この3つの目的は、今回で十分に達成できたと思います。

スポーツ最先端の技術を学ぶ事については、流水プールや低酸素室でのトレーニングや脳波や筋電図、モーションキャプチャーやハイスピードカメラなどの使い方やどうしたら、そんな数値が出るのかや、裏方の仕事も学びました。

色々なスポーツの考え方を自転車に活かす事については、陸上や水泳などのずい呼吸器系を鍛えるスポーツをトレーニングの中に入れてる事や、バイオフードバブルトレーニングは、機会があれば試したいと思いました。

スポーツの深い事を学ぶについては、3つのエネルギー供給系についてや脳から送られる電気信号や、筋肉が動く時のオキシゲナートとアクトンラハントの働きなど、色々をきれなかった事と学びました。

今回のキャンプで私は、沢山の刺激を受けました。体育は理系だと言われ勉強に対する見方も変わりました。また、もとスポーツ科学の素因が、事を知りたかと思ひました。今回学んだ事をバネに、自転車競技がこれからはもと、トレーニング面でも考え方的にも進化できるように、今は、自分なりに、考えながらトレーニングに活かしたいと思ひます。とても充実した3日間でした。

題 名	サイエンスキャンプを終えて
-----	---------------

今回のサイエンスキャンプを通して、たくさんのことを学びました。陸上だけに限らず、他のスポーツの歴史のことなども知ることができたのでとても良かったです。3日目にしたハイスピードカメラで自分の走りを分析しました。普通では見ることができないところを見ることができて、とても面白かったし、よい経験になりました。2日目の午後では最大酸素摂取をはかる実験をしました。とてもきつそうにしてて、大変そうだったけど、周りのサポートもミスができないので、とても緊張しました。講義では、トレーニング法を教えてもらってそのトレーニングをしっかりと、少しでも自分の体を強くすることができたらいいなと思いました。施設見学では、大学内はとても広くて、まわるのがとても大変だろうと思いました。自分は鹿屋体育大学に進学して、陸上で上位に入り、体育の教師になることが目標です。なので、自分が希望する大学のことを知ることができたので良かったです。サイエンスキャンプは難しいことばかりだろうと思っていたけど、簡単な話ばかりで、とてもわかりやすかったです。体育大学は理系科目が必要だと知って驚きました。でも、自分なりにしっかりと勉強して、鹿屋体育大学に進学することができるようにしていきたいと思いました。施設や設備が整っていて、そのような環境でサイエンスキャンプを行うことができて、恵まれていると思いました。また、とてもよい経験になりました。また、このサイエンスキャンプに参加したいです。また友達にも勧めていきたいです。

題 名	スポーツサイエンスキャンプを通して
-----	-------------------

2019スポーツサイエンスキャンプに参加し、とても充実した時間を過ごすことができました。 初日、実習する部屋に入るときはとても緊張し、どんな人たちなのかな、仲良くなれるかな、ということを前日から考えていました。しかし、講師の先生方の協力もあり、一日目でなんとか打ち解けることができました。
鹿屋体育大学の施設はとてもすぐれており、驚かされることばかりでした。
特に印象に残っているのはやはり、流水プールです。一流の選手などが練習する場所を見学することができ、これだけでもとても満足だったのですが驚くのにはまだ早く、ハイスピードカメラを用いた撮影もおもしろかったです。私たちは自分で行っている動作は自分ひとりでは完全にわかりません。しかし、客観的に見て初めて気づくことがたくさんあります。それをとてもゆっくり観察し、分析できることに大きな衝撃を受けました。また、学校もとても広く、もっと隅々まで見てみたいと思いました。
この3日間を通して私たちが普段、学校で学ぶことのできない分野、そして施設で学べたことをとても幸せに感じます。これから私は、大学に向けて前向きに勉強をがんばっていきます。ここで学んだことを勉強の活力にし、がんばっていきたいです。そして鹿屋体育大学に進学して夢を叶えたいと強く思いました。
鹿屋体育大学でしか学べなかったこともたくさんあったので、学校の友達、後輩に伝えていき、スポーツについての関心を高めていきたいと思います。
そして、このような素晴らしい体験をさせてもらったことに感謝をし、また機会があればぜひ参加したいと思います。

今回のスポーツサイエンスキャンプに参加して、高度な最新機器を使い様々な先端研究を経験することが出来て、参加してとてもよかったと思いました。

ハイスピードカメラで自分がバドミントンのスマッシュを打ったフォームを詳細に確認出来、また他の人のフォームと比べることが出来てとても参考になりました。更に、解析した内容を参加したメンバーと意見交換したり、考えをまとめて発表するなど、科学的な考え方や研究の進め方について理解を深めることが出来ました。最新の機器をいくつも体験することはなかなか出来ない事だと思いました。

私は将来、スポーツインストラクターや学校の体育の先生などスポーツに関する仕事に就きたいと思っていたのでスポーツの奥深さや幅広い知識が必要になることを知り、もっと色々な体験など研究を深めて、将来の仕事に活かしたいと思いました。

これから今日のキャンプで学んだことを活かして、色々な視点から見ることや部活での後輩の指導にも役立っていきたいと思います。今回のサイエンスキャンプで様々な地域から集まった仲間達と友好を深めることができ、競技種目は違えど、受ける刺激を受けることが出来ました。

このキャンプに参加することが出来てとても良かったです。