2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプを通して

スポーツサイエンスキャンプに参加して、最先端の技術やスポーツ科学の事について深く学ぶことが出来ました。また、多くの体験をすることができました。

実験の中で最も印象に残っているのはバイオメカニクスです。実験では垂直飛びを行い、結果が詳しく出てきて自分の動きと他の人の動きを比較するのがとても興味深かったです。あと筋電図の実験も印象に残っています。脳から微弱な電流が流れていることを知り、重りを同じ角度で持ち上げ続けるのは思っている以上に大変でした。きつくなるほど脳からの電流が大きくのなることに驚きました。

普段このような体験をしないのでとても良い経験になりました。このキャンプを通じて他県の人とコミュニケーションをとることが出来ました。初めて会う人とうまくやっていけるか不安な部分もありましたが、実験をやっていくうちに皆で仲良くすることが出来ました。また進路を決める上でとても良い経験になりました。この経験を活かしてこれから頑張っていきたいです。

3 日間本当にありがとうございました。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプ感想文

サイエンスキャンプに参加したことで、体育大学というイメージが変わりました。
今までは、体育大学について具体的なイメージはなく、「運動が基本な大学なのかな」と思っていました。でも、実際に施設を見て設備を知ると、単に運動だけではなく、体の仕組みや、それらがどのように関係しているのかなど、科学の面でもとても身近で大切なことを学べる場所だとイメージが新しくなりました。
中でも、いちばん印象に残った授業は神経についての授業です。野球選手がボールをコントロールするためにどれだけ繊細な動きをしているかや、バーチャルを使った最新の練習など、今まで知らなかったことを沢山知ることが出来ました。他にも脳が錯覚して未来を予測している人ほど、優秀な成績を残しているという話を聞いた時は、「脳が誤認することは悪いことだけではないんだ」と驚きました。他の授業でも高校では学べないようなことを沢山学ぶことができました。
授業だけではなく、色々な地方から来た他学年の先輩方とも交流することができ、色々な地域の方言など、色々な文化も知ることができました。
なかなか出来ない、とても貴重な体験をすることが出来てとても楽しかったです。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	鹿屋体育大学にもっと行きたくなった3日間

今回鹿屋体育大学のスポーツサイエンスキャンプに参加し沢山の初めての経験をすることができました。

私は身体の動きについての理解をもっと深めたいと思い、この3日間に臨みました。

実際にフォースプレートの上で 50mを走り自分のスプリントの速度やピッチの速度をデータとして知ることが出来ました。また、施設見学や、他の学校の人との交流を通して様々なことを知ることができ、鹿屋体育大学の魅力を感じることが出来ました。

志望校は鹿屋体育大学なので合格できるよう勉強に励みたいです。

2024年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学
体験感想文

題名	スポーツサイエンスキャンプを体験して

私はこのキャンプで様々なことを学んだだけでなく普段と違う視点からスポーツを見たり感じたりすることができました。

特に興味深かった講義はスポーツ心理学です。私の今までの考えでは、持っている実力を最大限に発揮するためにメンタルを学ぶ（鍛える）と思っていましたが、実力を向上させるために学ぶ（鍛える）ということも含まれていることがわかりました。メンタルは感覚とか感情とか目に見えないものなので、鍛えるのはとても難しいと思っていましたが、科学的に研究され実際にその研究の通りに学ぶとメンタルがどんどん鍛えられていくと言うことが解明されていることに驚きました。

また、このキャンプを通じて全国の異種競技の人達と交流できたことがとても有意義でした。普段水泳を通じてたくさんの人と交流してきましたが、他のスポーツを頑張っている友の意見は新鮮でスポーツによってトレーニングも様々だし、考え方も様々でした。キャンプで出会った友は、学校の友と違いそれぞれお互いの競技を認め合い、高め合って行く友となるでしょう。鹿屋体育大学のスポーツサイエンスキャンプに参加できたことは私の人生にとって考え方や物事の捉え方を変えるできごとになったと思います。

私はまだまだ水泳というスポーツを通じて向上していきたいと考えています。今回のキャンプで学んだことを生かせるようにさらに努力を重ねていきたいです。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学
体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプで学んだ体育大学のイメージ

私は今回のスポーツサイエンスキャンプに参加して体育大学のイメージが
180度変わった事についてここに綴ろうと思います。私はこのサイエンスキャン
プに参加するまで「体育大学は、ずっと身体動かしていて色々なスポーツ
を学ぶところ」といった印象でした。ですがこの三日間を通してその印象を一気に
変えられました。まず初日のイントロ講義で「あれなんか想像してたんと違う」
と一瞬で自分の想像を変えられました。そのイントロ講義では日常で感じるような
な色々な疑問に一つずつ答えを提示されていてわかりやすい解説と共に説明して
いただきとても興味を引かれました。二日目の筋活動などに関する講義では
筋繊維を見るためにダイヤモンドを使って切断した話などの耳を疑うような話を
幾つも聞けてとても驚きました。その後の実験では筋電図を撮ったり電気を流して
体の一部を動かしたりするような普段出来ないような貴重な体験が出来て
とても勉強になりました。午後からの講義ではスポーツ心理学についての講義
と実験でした。実験では鏡を見ながら手元を隠された状態で星を描くという聞いた
だけでは簡単そうなことをしました。しかし、いざ実践してみると想像を絶す
る難しさで混乱しながらも楽しく終えることができました。最終日は、三次元動作
分析の実験と講義でした。ここでも普段出来ないような貴重な体験が出来て非常に
有意義な時間を過ごせました。この三日間を通して私は今までのずっと体を動かし
ているのが体育大学というイメージから体を動かすだけでなくどうすればパフォーマ
ンスが上がるのかなど科学的に解明したりしようとするような科学の意識を高く持った
大学なのだというイメージに一新されました。
最後になりましたが 2 泊 3 日で貴重な体験をさせていただきそれを支えてくださった
先生方、スタッフの方々お世話になりました。本当にありがとうございました。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学
体験感想文

題名	スポーツ研究の最前線から得た驚き！！

僕はこのスポーツキャンプに参加するまでスポーツの上達に置いてトレーニングで意識し筋肉を向上していく習慣を作ることが最善策だと考えていました。しかしスポーツに置いて大切なことは「考える思考」や「体の使い方」や「大くの経験を積み自分の物にすること」や「食生活」など簡単に表せないことばかりでした。この 3 日間の短い時間でも自分の中で今まで辿り付かなかった考え方や結論を見つけられました。そしてキャンプに集まった仲間との講義実験を通して様々なスポーツ競技の視点から競技力向上を考えることができました。僕は今まで自分の専門種目の視点からでしか競技力向上を考えられませんでした。今日の生活ではスポーツだけでなく多くの視点から競技力向上に繋げられるように日々生活をしています。その一つに 1 日目の学長からの講義で学んだ、朝ごはんの摂り方には特に注意しています。最後にこのスポーツキャンプを通してもっと多くの事を学び多くの成長を得たいと強く思え、今まで以上に「鹿屋体育大学に行きたい」という思いが強くなりました。そしてこのキャンプで学んだことを受験勉強の励みにするだけでなく、さらに自分自身を成長させるために、実践して、人につたえ、繰り返しやり続けさらなる競技力向上に繋げてたいと思います。

これから受験で苦しいことやきついこと高い壁にぶち当たる事があると思います

そんな時にスポーツキャンプの講義実験を思いだし、そして一緒に受けた仲間の事を思いだし、全身全霊で頑張って行きたいと思います。

3 日間でしたが充実した日々をありがとうございました。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプで得たこと

私は今回のキャンプで、貴校に入学した際に学びたい形がより鮮明に見えてきました。
私は様々な分野の視点からスポーツについて研究することを入学してからの目標にしておりましたが、実際に道具や研究内容に触れたことで、ここまで細かくデータを扱うことが出来るのかと感動を覚えました。
また、キャンプ中に出会った高校生の中には私と同じような志をもって受験に向かっている仲間が多く受験に対するモチベーションが大きく向上しました。そして活動の中で多様な視点を持った人達と意見交換をしたりコミュニケーションをすることはかなり有意義で貴重な経験でした。
私は様々な分野の教授の方々による講義に感動しました。中でも、食事とパフォーマンスの関係で、朝食が大きな役割を担っているという内容は、特にはっとしました。普段朝食を適当に済ませることもあるので、3 食それぞれの役割を意識しながら食事も大切にしていきたいです。
私は貴校のスポーツパフォーマンス研究センターを活用し力学的であったり見えていない部分のスポーツにもっとのめり込んで将来の目標であるスポーツトレーナーに少しでも近づけるよう、日々精進していく所存です。貴重な経験をさせて頂きありがとうございました。

2024年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学
体験感想文

題　　名	スポーツの可能性

今回、スポーツサイエンスキャンプに参加して、スポーツに対する考え方が変わりました。参加する以前は、筋力や才能がスポーツ上達の鍵だと思っていました。講義と実験を通じて、スポーツの可能性が私が思っているよりも根源的な部分にあると感じました。特にスポーツ活動と心理の講義と実験が印象に残っています。パフォーマンスを向上させるためには、「知覚」がキーワードであるということを講義で教わり、初め、知覚は生まれ持つものだと私は考えていました。しかし、実験を通じて、知覚はトレーニングを積み重ねれば発達させられるということが分かりました。スポーツ心理学はアスリートのメンタルコントロールに関する学問だと思っていましたが、講義を通じてよりスポーツ心理学が幅広いものであることが分かりました。この実験では、鏡と星が描かれた紙とペンがあればできることから、スポーツ科学は高価な機械がなくとも、柔軟な発想があればスポーツ活動の幅を広げられるということに気づかされました。他の講義においても、スポーツを人間の身体の構から読み取ったり、世の中にある健康に関する話題を体組成の観点から考えたりしていくことで、スポーツの可能性を感じました。スポーツ科学の魅力は、数値を用いて論理的にスポーツを見ることができることだと思います。私は水泳を幼いころから続けています。タイム以外の数値を練習で活用することがありませんでした。体重移動や体組成を測定する機械がもっと身近なものになれば人々が自分のことを愛することができるため健康に気を遣えると考えます。スポーツ活動を向上させるためには、最新の機械を活動時に用いるだけでなく、柔軟な発想をもつことが重要であることを学びました。私が住んでいる地域では、部活動の指導者が不足しており、競技を根本から楽しむ機会が学校単位では難しいです。最新の機械がなくとも、柔軟な発想があれば活動の幅を広げられるということを私の住む地域の健康課題の解決に役立たせたいと考えます。鹿屋体育大学の施設はスポーツ活動を研究するには十分なものであり、新しい発見ばかりの充実した3日間でした。スポーツサイエンスキャンプに参加して貴重な経験ができました。スポーツサイエンスキャンプで出会った仲間、ご指導してくださった先生方、サポートしてくださった大学生・大学院生の方々、ありがとうございました。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学
体験感想文

題名	世界が広がった 3 日間

高校最後の夏休みをこんなにすてきな経験で締めくくることができるとは考えもしなかった。このスポーツサイエンスキャンプで学び経験したことはどれもが初めてのことで私の世界を一気に広げてくれ、これからの自分の目標を明確に定めることができた。

一番興味を持っていた「スポーツとメンタルの関係」の講義では「考えすぎると感覚でその競技種目に打ち込む人よりも記録が伸びなくなる」などスポーツとメンタルとの密接な関係を示す研究結果を教わった。今まで自己流でメンタルの弱さを克服しようと取り組んできたが、科学的な根拠に基づいたトレーニングを継続することが強化への近道だと気づくことができた。また、朝食でタンパク質を多めに取ることが大切などの栄養学は人の成長やパフォーマンス力向上に密接に関係していること、充実した大学施設の機械や設備を用いて筋肉の動きやその変化などの実験や分析結果を体験したり、さまざまな研究結果を聴講したりたった 3 日間ではあったがとても有意義な時間を過ごすことができた。

私は中学から陸上を始め、大学でも競技を続けたいと考えている。運動と科学は密接な関係があることをこの 3 日間で体感し、それらを深く学びながら自身の競技力を向上させたい。また、将来的には指導者となり、スポーツサイエンスに基づいた指導を次世代に行いたいと考えている。私のように指導者のいないへき地で育った子どもたちにもチャンスを広げたいという夢があるからだ。この夏貴重な体験をさせてもらったおかげで定まった目標に向かってこれから一層努力していくつもりだ。関わってくださった全ての方々に心から感謝している。そして自分の視野を広げたい高校生にはぜひともこのキャンプに参加してもらいたい。一生忘れられない体験が待っているからだ。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプを通して

私は今回のスポーツサイエンスキャンプに参加するまでは、大きな期待の中に少しばかりの不安がありました。それは、初めて会う人たちと三日間も過ごせるのか、講義の内容が理解できなかったらどうしよう、受験期である高校三年生で参加してもよいのだろうかといったことです。しかし、これらの不安は初日で払拭されました。フレンドリーな参加者や先生方、大学生の方々のおかげで緊張もすぐに解け、初日のイントロ講義に集中することができ、朝ごはんの大切さやパフォーマンスの構成について深く理解することができました。二日目のスポーツと脳・神経の関係については、体の動きにいかに神経が関わっているのかを学ぶことができ、スポーツ心理学では知覚と感覚の違いやヒトの未来予測能力など非常に興味深いことを学べ、より一層研究したいことの内容が深まりました。最終講義では、実際に SP センターのフォースプレートで実験したりするなど改めて鹿屋体育大学の設備の偉大さを実感しました。元々、自分の経験上スポーツと心理学分野に最も興味があり、今回のサイエンスキャンプで心理学分野のことに少しでも触れられたのは自分の将来にとって大きな経験値となりました。この三日間は精神や知識、モチベーションを大きく成長させることができた濃密な時間でした。スポーツを様々な分野から様々な角度で見ることの面白さや大切さを学ぶことができました。三日間ありがとうございました。

2024年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプを通して

　二泊三日のスポーツサイエンスキャンプを通して、鹿屋体育大学での最先端のスポーツ科学や研究、施設などを見学、体験することができ、とても楽しく鹿屋体育大学について知ることができました。さらにスポーツに対する考え方や向き合い方が大きく変わりました。これまでは、競技力を上げるためには、ただその競技だけを一生懸命にやればいいと思っていましたが、今回のスポーツ活動の三次元分析の講義を受けて、普段自分が競技中にしている動きは適切なのか？　効率よく行なわれているか？　などを考えるようになりました。また、スポーツは奥深く、とても面白いとあらためて思いました。

　スポーツサイエンスキャンプでの講義、実習、実験に、意欲ある仲間と共に参加することができ、とても充実した三日間になりました。

　今回学んだことをこれからの活動全般に活かしていきたいと思います。

三日間ありがとうございました。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	サイエンスキャンプを通して

僕は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、そしてスポーツを違った角度から見ることができました。サイエンスキャンプ前はスポーツの世界で結果を出すアスリートはアスリート一人一人の努力が結果に繋がっているのだと考えていましたが、キャンプを通してアスリートが結果を出すことができるのはアスリートの努力だけでなく、アスリートを影から支えるトレーナーやスポーツサイエンティストのおかげであることに気が付き、中でもスポーツ心理学の研究はアスリートのメンタル、技術の向上に大きな影響を与えていると思いました。今回のサイエンスキャンプでは、「スポーツ活動と心理」についての講義があり、メンタルの重要さに加え鍛えられた身体をうまくコントロールする運制御能力、制御能力を高める為の学習について学ぶことができました。今までスポーツ心理学はアスリートのメンタルを研究する分野だと思っていましたが、身体を制御するのは脳であることからスポーツ心理学には運動制御・学習も含まれるということには驚きでした。そして、鍛えられた身体を最大限に活かすには身体を制御する脳を鍛える、学習する事が大切であることを知り、体を自分の思うように使いこなせれるようになることが重要であると気づかされました。学習の一環とした VR を使ったりする事から、先に述べたようにスポーツ心理学は現代技術と共に発展しアスリートの成長に大きな影響を与えていると僕は思います。鹿屋体育大学で過ごした時間はスポーツ科学を学ぶ事を目指す自分にとって貴重な体験でした。大学の先生方、先輩そして一緒に学んだ仲間には感謝でいっぱいです。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプに参加して

私が今回スポーツサイエンスキャンプに参加して強く印象に残ったことは以下の三点です。第一の点は、このスポーツサイエンスキャンプには全国各地で多種多様なスポーツを取り組んでいる高校生が集まっていたことです。私と同じ陸上も然り、水泳やサッカー、ハンドボールなど今まで関わったことのない選手もおり、各々取り組んでいる種目の話を聞くのはとても新鮮で良い刺激を受けました。第二の点は、自分の動きがどのような筋肉によって引き起こされているかを、普段いかに考えていなかったかを痛感したことです。自分の種目に特に関連がない筋肉を鍛えても効果が少ないので、どのような筋トレをすればいいか考える良いきっかけになりました。第三の点は、高校にはない最先端の機器を実際に見たり、体験することが出来た点です。水流を作り出す装置や「スポーツ活動の三次元分析」という授業で取り扱った、全身にセンサーをはって、動きを計測する機器など、体育大学ならではの最新設備が多くありました。実験の結果を班内ディスカッションする時も様々な視点から多くの意見が出て刺激を受けました。三日間という短い期間ではありましたが、多くのことを学ばせて頂き、ありがとうございました。

2024年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプを経験して

私は、このスポーツサイエンスキャンプを通して「スポーツ科学」について、大きく理解を深めることが出来ました。参加する前はどんな2泊3日になるのかとても楽しみにしていました。全国の色んなところから高校生が集まって互いに理解を深め合えたことがまずはいちばん楽しかったです。また、スポーツが大好きな人達と2泊3日共に過ごせたことで、沢山刺激を貰いましたし、何より鹿屋体育大学に進学したいという思いがより一層強くなりました。また、スポーツの楽しさ、奥深さを改めて感じることが出来ました。

どの講義も大変面白く、勉強することばかりでしたが、なかでも印象深かったのは、3次元動作のモーションキャプチャとフォースプレートを用いた講義でした。私の鹿屋体育大学を知ったきっかけが世界最長のフォースプレートをはじめとする、国内有数の施設環境が整った体育大学が鹿児島にあるという事だったからです。モーションキャプチャを体に装着し垂直跳びを行いその結果を元に各班でディスカッションを通して高く跳ぶための要因を紐解いていったことがとても楽しかったです。また、このキャンプを通して、「スポーツ科学」の最先端に触れることができ、実際に体験を通して学習していけたことが何より楽しく幸せでした。そして、キャンプに参加された皆さんと出会えたこの縁は忘れず、学習したことを持ち帰って自分自身のスポーツパフォーマンスの向上をはかっていければと思います。

最後になりましたが、企画運営して下さった鹿屋体育大学の皆様、そして同行してくださった大学院生の皆様　本当にありがとうございました。

2024 年度スポーツサイエンスキャンプ in 鹿屋体育大学

体験感想文

題　　名	スポーツサイエンスキャンプに参加して

僕は、3日間鹿屋体育大学のスポーツサイエンスキャンプに参加させて頂いた事で、スポーツは単なる練習だけではなく、体力づくりや体の上手な使い方をデータ分析し、普段の食事で量はもちろん、タンパク質量等にも注目することも大事な事だと学びました。

僕は今まで、部活での練習や試合後には、チームで今後の戦略を話し合い体力づけには、単純に腹筋やプロテインを飲むという事でしたが、今回、データ分析する事でフォームの改善ができるという事を知り、とてもすばらしい体験でした。

スポーツ理学の分野にもふれ、練習メニューやケガの予防、機能回復等を考える事により今後の部活動に役立てたいと思います。

初めての一人旅で緊張しましたが、みんなとも打ち解け、とても楽しい 3 日間でした。鹿屋体育大学の先生・職員、ホテルの従業員の方々お世話になりました。

ありがとうございました。