

ササキ

ヨウスケ

佐々木 洋輔

経済学部 助手



メールアドレス	ysasaki@econ.nsu.ac.jp
研究室電話番号	0257-24-8531
研究分野	スポーツ科学（運動生理学・環境生理学、水泳・水球）
研究テーマ	立ち泳ぎ時の生理応答
担当科目	水泳（授業補佐）
略歴	・筑波大学体育専門学群 卒業 ・筑波大学大学院博士前期課程人間総合科学研究科体育学専攻 修了

<b>講義テーマ1</b>	<b>体を鍛える運動トレーニングの紹介</b>
講義概要	・高強度インターバルトレーニング ・低酸素トレーニング ・水中ランニングトレーニング ・呼吸筋トレーニング など 近年注目されているトレーニングを紹介し、各トレーニングについて議論する。健康・ダイエットに興味を持っている学生や、運動部に所属する学生に向けた講義。
講義に必要な機器	黒板、プロジェクター、スクリーン

<b>講義テーマ2</b>	<b>若者の溺死事故を減らす水泳技術</b>
講義概要	世界保健機構の報告（WHO, 2014年）によると、世界では毎年372,000人が溺死しており、その溺死者の半数以上は、25歳未満の若者である。本講義では、25歳未満の若者に対し、溺死事故を減らす水泳技術を紹介する。
講義に必要な機器	黒板、プロジェクター、スクリーン