

商学部における特色ある学部教育の補助  
「学部授業への授業特別協力者(ゲストスピーカー)依頼」 報告書

テーマ	健康とスポーツ科学				
科目名	スポーツ科学				
担当教員	市場 俊之				
実施日	2025年4月23日(水)	時限	2	時限目 実施教室	8304 教室

### 実施趣旨 (目的)

運動が健康に不可欠な要素であることを前提に、運動がどう健康に関与するかを生理学的な観点から説明し、運動を行うにあたって筋の活動様式を考慮する必要があることを述べ、「エキセントリック運動」について解説する。

### 実施結果

「運動は薬である」ことを前提に、エキセントリック運動が平均寿命と健康寿命の差を短縮ないしは改善する可能性が示された。また、自分自身の生活においてもエキセントリックな姿勢であることで、人生を豊かしようではないかという新入生ないしは若い世代に向けたメッセージが込められた。

