

疲労感は 上達を左右するのか？

～運動学習研究から見えてきたこと～



津村 宜秀 先生

大阪保健医療大学 保健医療学部 講師
博士 (心身健康科学)

8月21日 (金)

12:30-14:00

@オンライン (zoom)

皆さんも、練習を重ねることで以前より上手にできるようになった経験はありませんか。このような能力の向上には「運動学習」が関わっています。自転車の運転や楽器の演奏など、私たちは日常生活の中で無意識のうちに運動学習を繰り返しています。

今回のサイエンスカフェでは、「なぜ練習すると上達するのか」という身近な疑問を出発点に、その仕組みや脳の働き、さらに疲労感との関係について、博士課程で取り組んだ研究成果を交えながらご紹介します。

