

(書式 2)

## 学会参加報告書

提出日 2019年 6月 20日

学籍番号	19PMA35	所属	トレーニング科学系
氏名	望月 佑季奈		
学会等名 (正式名称)	ACSM ANNUAL MEETING 2019		
開催日程	2019年 5月28日 ~2019年 6月 1日		
開催場所 (国・都市名)	アメリカ・フロリダ州・オーランド		
発表演題名	Effects of High Intensity Strength Training on Muscle Strength Gain and Muscle Hypertrophy in Males and Females Using Meta-analysis.		
参加報告 ・項目別に具体的に記載する。	<p>&lt;学会の全体の印象&gt; 今後自分に活用できそうなトレーニングや、性差の内容の研究が多くあり、それらについて自分なりに質問をしたりすることができました。また、自分が今行なっている研究とは違う分野の研究の内容について、興味があるものが多くありました。色々な考え方やポスターの書き方、統計の方法がありそれらも勉強になりました。中には、似た内容の研究を行なっている女性の研究者や日本人の学部生でポスターを出している人もたくさんおり良い刺激になりました。</p> <p>&lt;自分の研究と関連した発表とその内容&gt; ”The Impact of Volume-Matched, Heavy vs Moderate Weight Resistance Training on Inflammation and Muscular Damage” 「ボリュームマッチ、高強度 vs 中強度ウエイトレジスタンストレーニングが炎症と筋肉損傷に与える影響」 様々な強度でトレーニングをした場合、どの強度で最も筋肥大をしているかを血液から見るといった研究でした。私自身が、血液についての知識があまりなかったためこのような血液からでも筋肥大を見ることができると知り、とても興味が出ました。</p> <p>&lt;自身の発表への質問・コメント&gt; ・グラフの見方 ・この研究についての説明 ・どのくらいの強度で行なったトレーニングか ・グラフが間違えてないか ・トレーニングに性差はあると思うか</p>		

※ 補助金を受けた学生はこの学会参加報告書を提出すること。

提出期限は学会終了後2週間以内とする。

本報告書は学会参加報告書として日本体育大学総合スポーツ科学研究センターホームページ内に掲載されます。