

## 子ども～アスリート～高齢者への効果的な運動プログラムの開発

環境人間学研究科 森 寿仁

### キーワード

トレーニング科学、運動生理学、ヘルスプロモーション、低酸素トレーニング

### 研究概要

トレーニング科学分野を主軸とし、体力科学、運動生理学、環境生理学的視点から研究を行なっている。主な研究テーマは以下の3分野(5種類)である。

- 1) 発育期における運動能力を効果的に改善させるためのトレーニング方法の開発
- 2-1) 低酸素環境を利用した、効果的に運動パフォーマンスを高めるためのトレーニング方法の開発
- 2-2) 指導者および選手の主観的な運動感覚および動作を数値化することによる新たなトレーニング方法の開発
- 3-1) フルマラソンを安全かつ快適に完走するためのレース戦略およびトレーニング法に関する研究
- 3-2) 野外持久系スポーツ(登山、マラソン等)の運動強度の定量および心身の健康への影響に関する研究

研究場所は、フィールド(野外)から実験室まで、研究手法は、アンケート調査から体力測定まで、スポーツ健康科学の多様な分野を横断した複合的かつ実践的な研究を実施している。

### アピールポイント

これまで、スポーツ健康科学分野における先導的な大学(鹿屋体育大学、立命館大学)で研究活動に従事してきた。また、それらの研究成果を積極的に対外に発信してきた(関連学術論文は30本以上)。スポーツ健康科学分野は複合領域に属しており、他の学問分野との研究相性は良いと言える。

### 応用分野

- ・運動にともなう疲労度の計測(疲労軽減効果の測定)
- ・環境生理学的観点(特に低酸素環境)からみた身体の応答