

講義名	研究演習
講義コード	15053
担当教員	大島 秀武
開講期・曜日・時限	通年 月曜日 5時限
備考	

## ゼミ

## 学部

人間社会学部

## 学科

人間健康学科

## 演習名

健康体力学

## 概要説明

「運動を科学する」をテーマに「運動・スポーツが人々の健康づくりにどのように貢献できるのか」について考えていきます。  
「スポーツ」としても、「競技スポーツ」、「健康スポーツ」、「生涯スポーツ」、「レクリエーションスポーツ」、など、いろんなスポーツがあります。また、「健康」という言葉も単に病気でないというだけでなく、身体的側面や精神的側面などあらゆる捉え方が必要です。  
子どもからアスリート、高齢者まで、一人ひとりの目的に応じた運動・スポーツの実践・指導・評価方法について研究していきます。

## 学位

博士（学術）

## 教員よりの要望

運動することが好きな人、スポーツを観ることが好きな人、自分の疑問・興味を深く追及してみませんか？「腹筋運動をするとお腹はスリムになるの？」、「運動は朝にするのと夜にするのとどちらがいいの？」、一つひとつの素朴な疑問を深く分析し、解決する力を身につける必要があります。ゼミを通じて身体と頭を使い、自分をアピールできる人になってほしいです。

## 教員英字氏名

Yoshitake Oshima

## 研究室

5 4 3 2 研究室

## 最終学歴

大阪市立大学大学院 後期博士課程修了

## 主な研究活動・社会活動・研究業績

現在の研究テーマ  
肥満者の身体組成評価および減量方法に関する研究  
日常生活の身体活動量測定に関する研究

<最近の論文発表>  
加速度計で求めた「健康づくりのための運動基準2006」における身体活動の目標値（23メッツ・時/週）に相当する歩数 体力科学 No.61, pp193-199, 2012.  
Effect of weight-loss program using self-weighing twice a day and feedback in overweight and obese subject: A randomized controlled trial. Obesity Research & Clinical Practice

<最近の学会発表>  
家庭での体重測定回数の違いが減量を促進するか？ - ランダム化比較試験 - 日本肥満学会 第30回大会  
健康づくりのための身体活動量の基準値（23エクササイズ）と歩数の関係 日本体力医学会 第65回大会  
加速度計を用いた身体活動量評価の信頼性・妥当性 日本体力医学会 第65回大会

## 主な卒業論文のタイトル

野球のポジション別に見た体格・体力特徴の違い  
バットスイングのスピードと部位別筋肉量との関係性  
階段歩行による筋力トレーニング効果  
自主活動グループ所属高齢者の体力特徴  
高齢者のステップアップエクササイズにおける各パターン進行速度の特徴  
リュックサックを背負った坂道歩行時の生体負担に関する研究  
子どもの基礎体力およびコーディネーション体力の性差  
指タッピングによるリズム特性について

## 趣味・特技

## 所属

人間社会学部 人間健康学科

## 所属学会

日本体力医学会， 日本体育学会， 日本運動生理学会， 日本肥満学会， 日本公衆衛生学会， アメリカスポーツ医学会

## 専門分野

運動生理学， 運動処方

## 選考方法

演習申込書および面接によって選考します。

## 担当科目

健康生理学， 健康運動科学理論A・B，健康運動科学実習A・B，運動指導技術演習B， 野外活動演習， 研究演習， 研究演習， 卒業研究

## 備考

## 評価方法

出席、課題（レポート、プレゼンテーションなど）、ゼミ活動に対する積極性などから評価します。