

# スポーツ生命科学系 中垣内真樹 ゼミ

～運動・スポーツで健康づくり・介護予防を！～

## ゼミについて

私たちのゼミは、運動やスポーツが人の健康にどのような効果をもたらすかを研究しています。超高齢社会になっている日本において、健康づくり（生活習慣病予防）や介護予防（身体的な老化にブレーキを）の対策は急務です。中高齢者はもちろんのこと国民全体がいかに楽しく運動やスポーツを取り組めるか、その方法論を構築（運動・スポーツプログラムを開発）し、その効果を明らかにすることは社会貢献にも大きく繋がります。大学内での勉強にとどまらず、地域に出てフィールドワーク（健康支援の活動）をしながら研究を進めています。老若男女問わず多くの方々と交流するので人間性や社会性も養われると信じています。



## ゼミ生から一言

篠原 諒

広島三育学院高等学校出身

私は教員志望で編入学しましたが、世代の異なる中高年齢者への運動支援について研究することで、学校での教育にも幅と深みが生まれると考えてこのゼミを選びました。運動支援での指導内容が、参加者の中で確立されていく仕組みや実態を理解することは学校教育にも活かせると考えています。また、2025年（少子高齢化）問題を前に、適切な運動支援の方法を理解しておくことは、社会から必要とされる人材となることに繋がると思っています。よく学び、交流する楽しいゼミです！

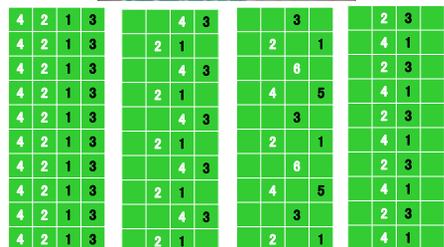
## 地域活動もおこなっています

高齢者が運動を習慣化するための仕組み作りとして「高齢者の自主運動サロンの育成」に力を注いできました。鹿屋市や垂水市と協働して市内の自治公民館（歩いて通える場所）で週1回、高齢者が主体的に自分たち自身で運動を実践する集いの場づくりをしています。この2年間で鹿屋市には約60カ所、垂水市には6カ所の運動サロンを育成しました（図3）。研究活動で得られた知見を地域に還元する普及活動も重要な使命と考えています。



## スクエアステップエクササイズ(SSE)とは

我々が考案した転倒・認知症予防のための新しいエクササイズである。一辺25 cmの正方形（スクエア）を横に4個、縦に10個、並べたマットを使用し、参加者は指導者のデモンストレーションを観察し、どのようにステップしているかを記憶する。その後、指導者と同じように自らがステップする。ステップパターンは200種類以上あり、記憶しやすい簡単なパターンから段階的に提供していく。



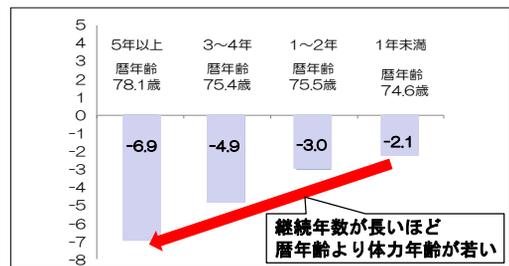
右足から

右足から

右足から

右足から

## 体力年齢への効果



## 認知機能への効果

