

日本学術会議健康・生活科学委員会主催 公開シンポジウム

「健康・生活価値」の探求—健康・生活科学委員会からの学術・教育への緊急提言
健康・スポーツ科学分野から

健康・スポーツ科学分科会

委員長 福永哲夫

日本学術会議第二部会員

国立大学法人鹿屋体育大学学長

体育・スポーツ科学の領域

スポーツ: 人間の全ての身体運動の総称
(新ヨーロッパスポーツ憲章、1992)

研究誌



スポーツ
パフォーマンス
研究

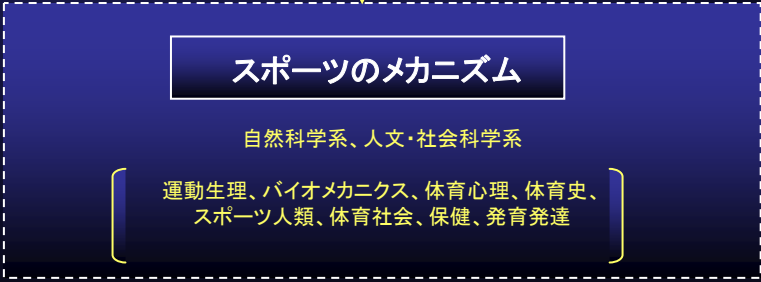
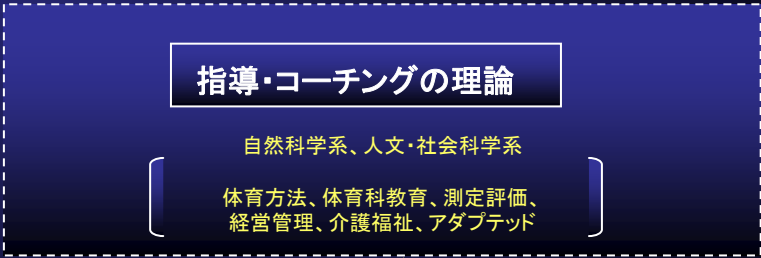
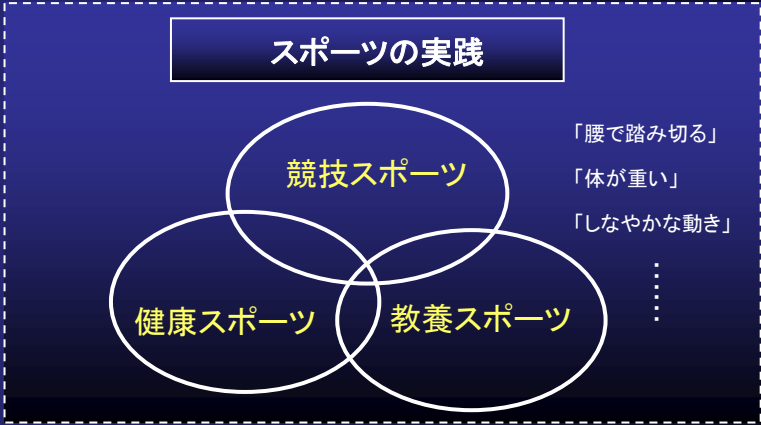
トレーニング科学

スポーツ方法学研究
体育科教育学
研究

体力科学
バイオメカ研究
運動生理学雑誌

スポーツ経営学研究
スポーツ社会学研究
スポーツ心理学研究
スポーツ哲学研究

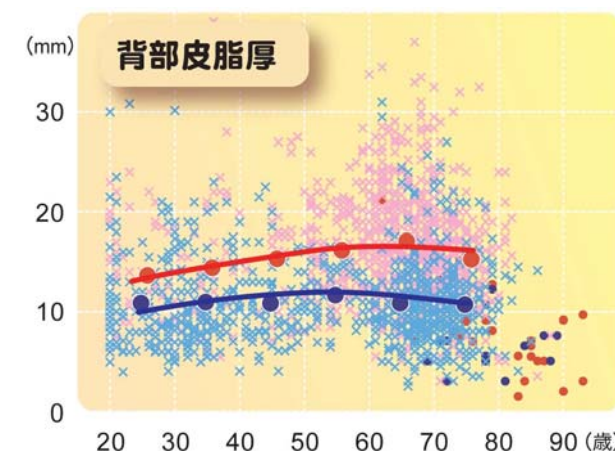
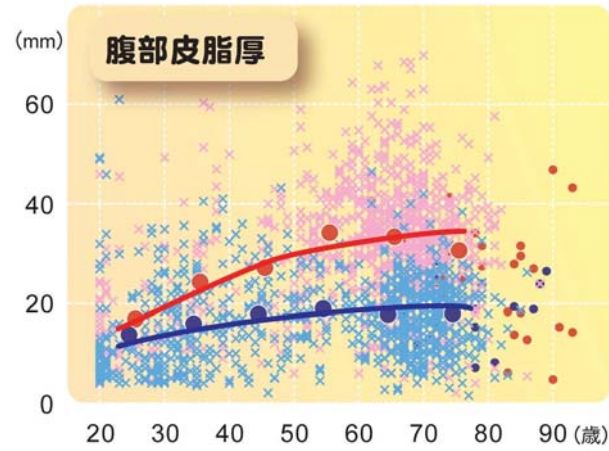
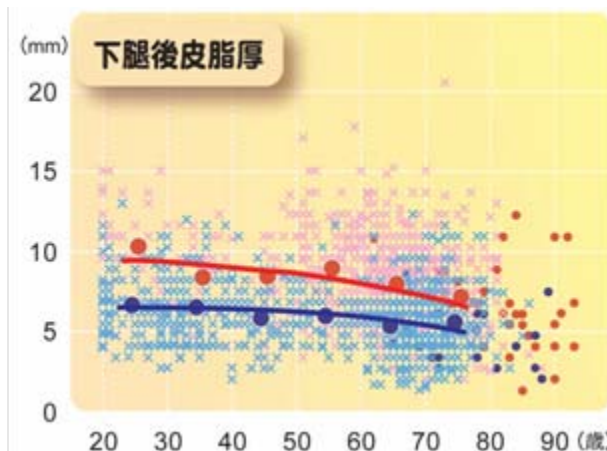
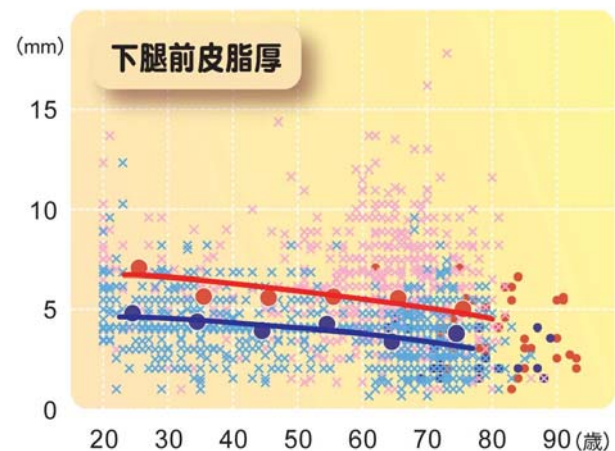
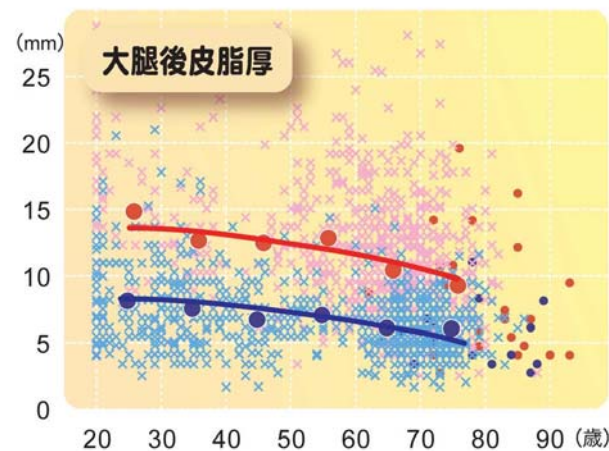
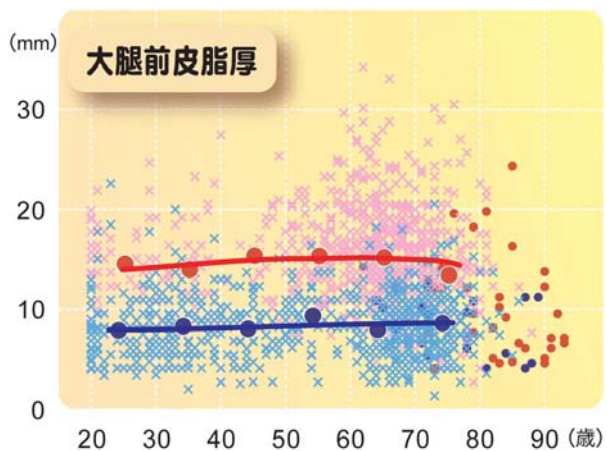
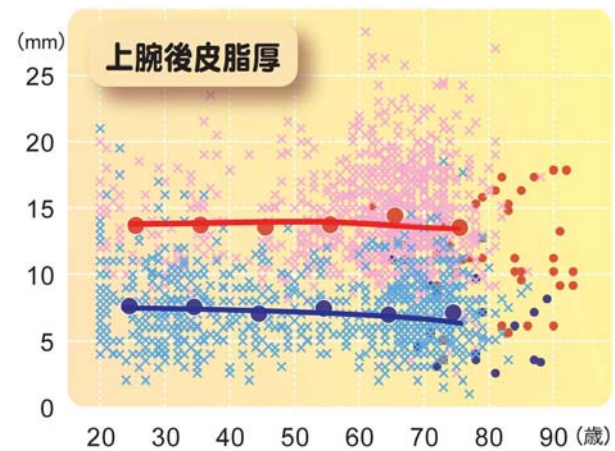
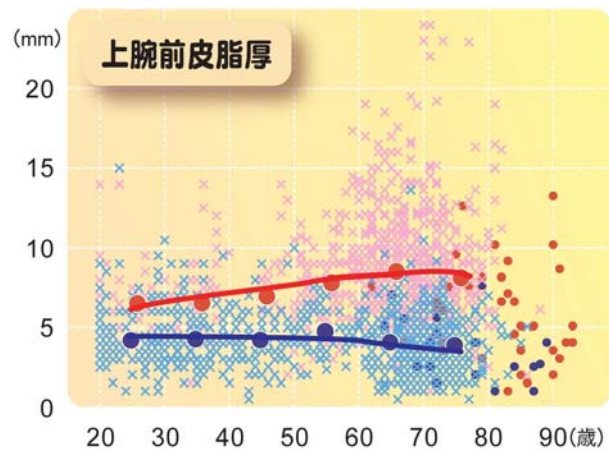
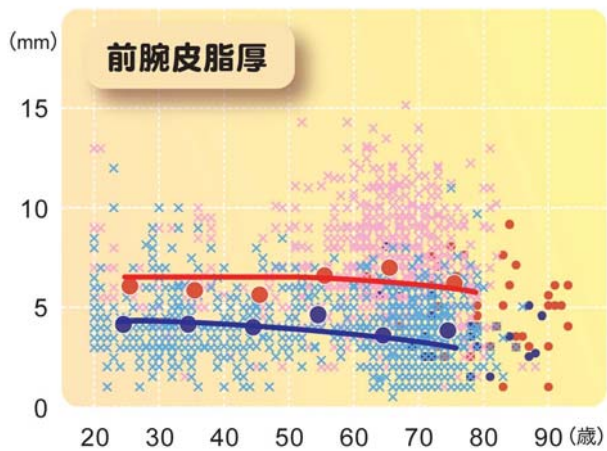
体育学研究
etc

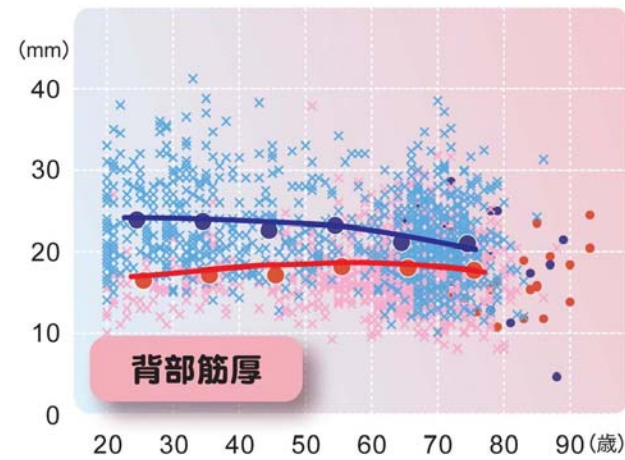
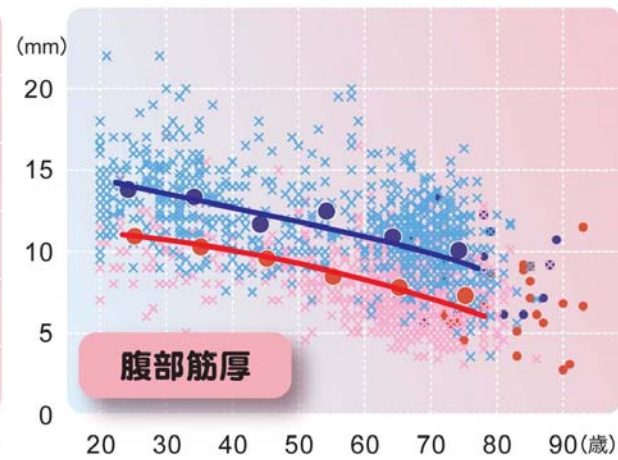
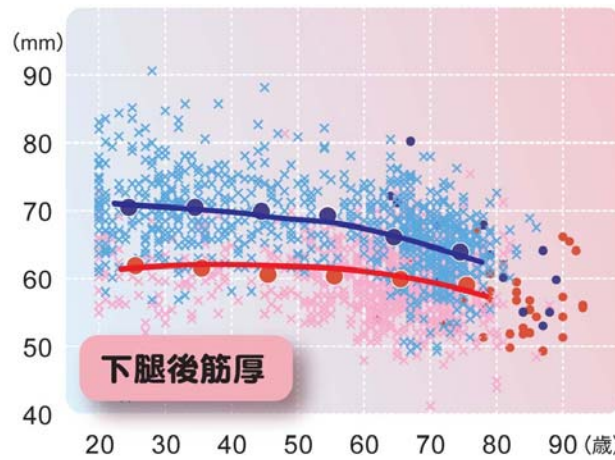
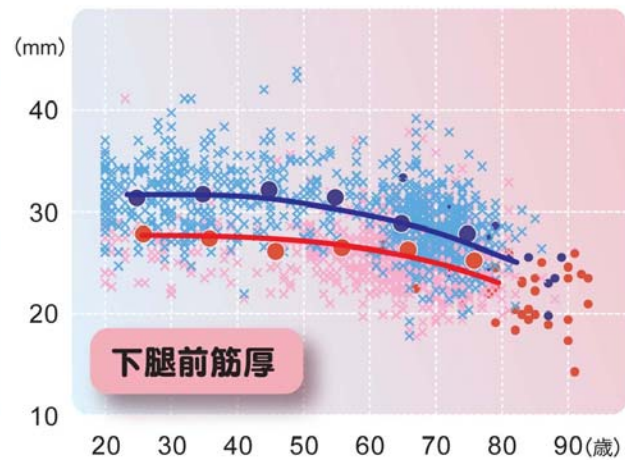
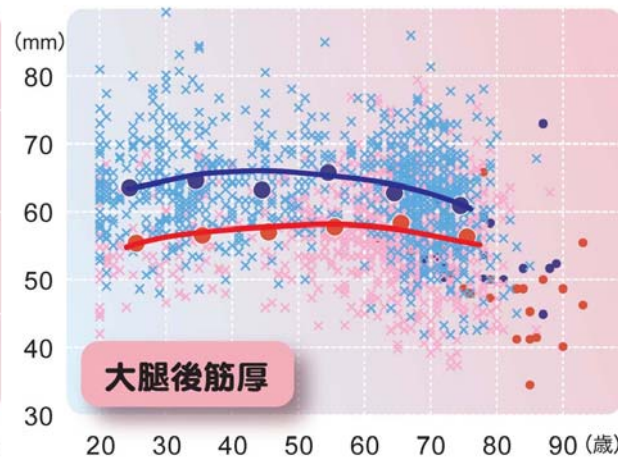
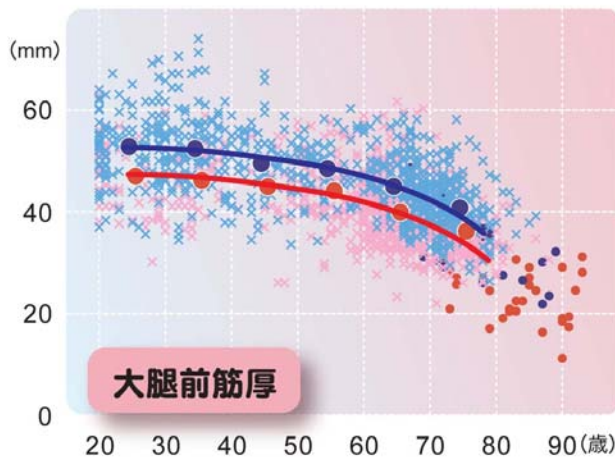
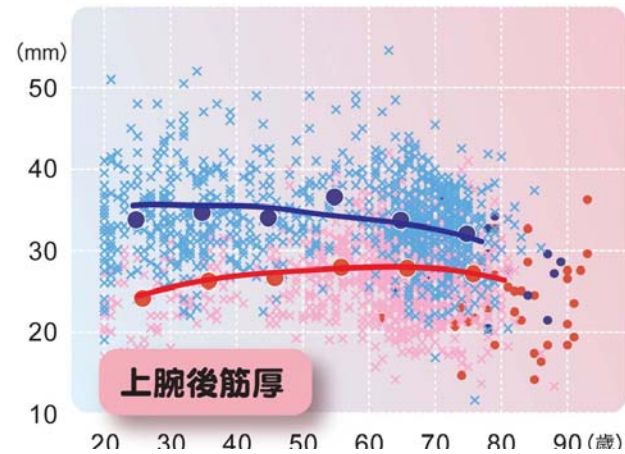
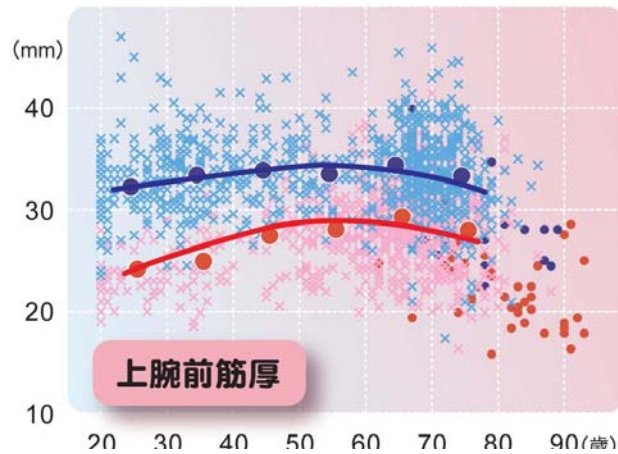
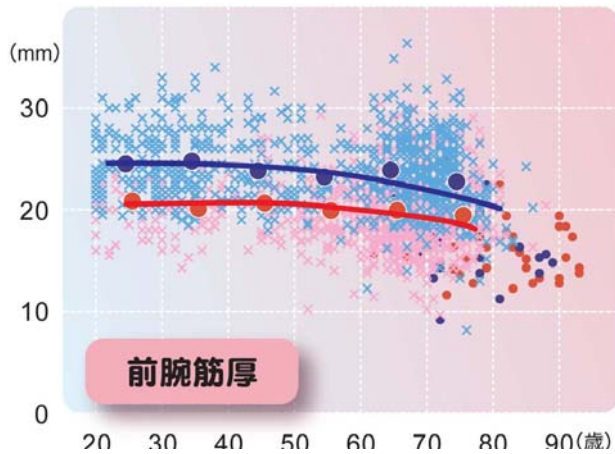


日本人の体力の低下は 国力低下を引き起こす

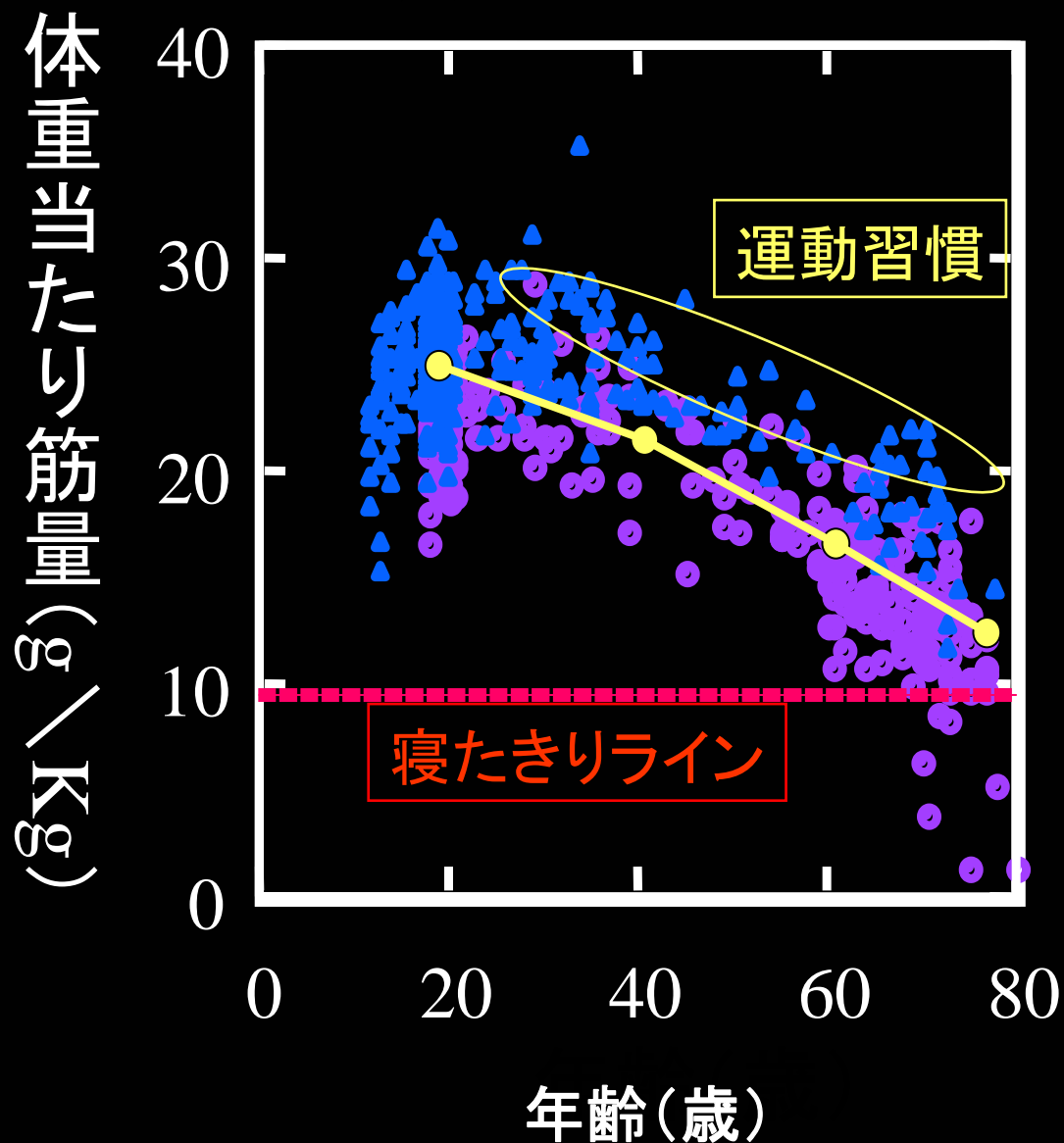
1. この10年間で約10%の体力低下
2. 日常生活で動かなくなっていることがその原因
3. 加齢とともに骨格筋の萎縮が生じる
4. 最も老化現象が著しいのは大腿前面の筋
5. 50歳以降は1年ごとに1%ずつ体力低下が起こる
6. 椅子の座り立ち動作により体力低下が予防可能

使ったためよう筋肉貯筋、
使えばなくなるお金の貯金





膝伸展筋の加齢変化

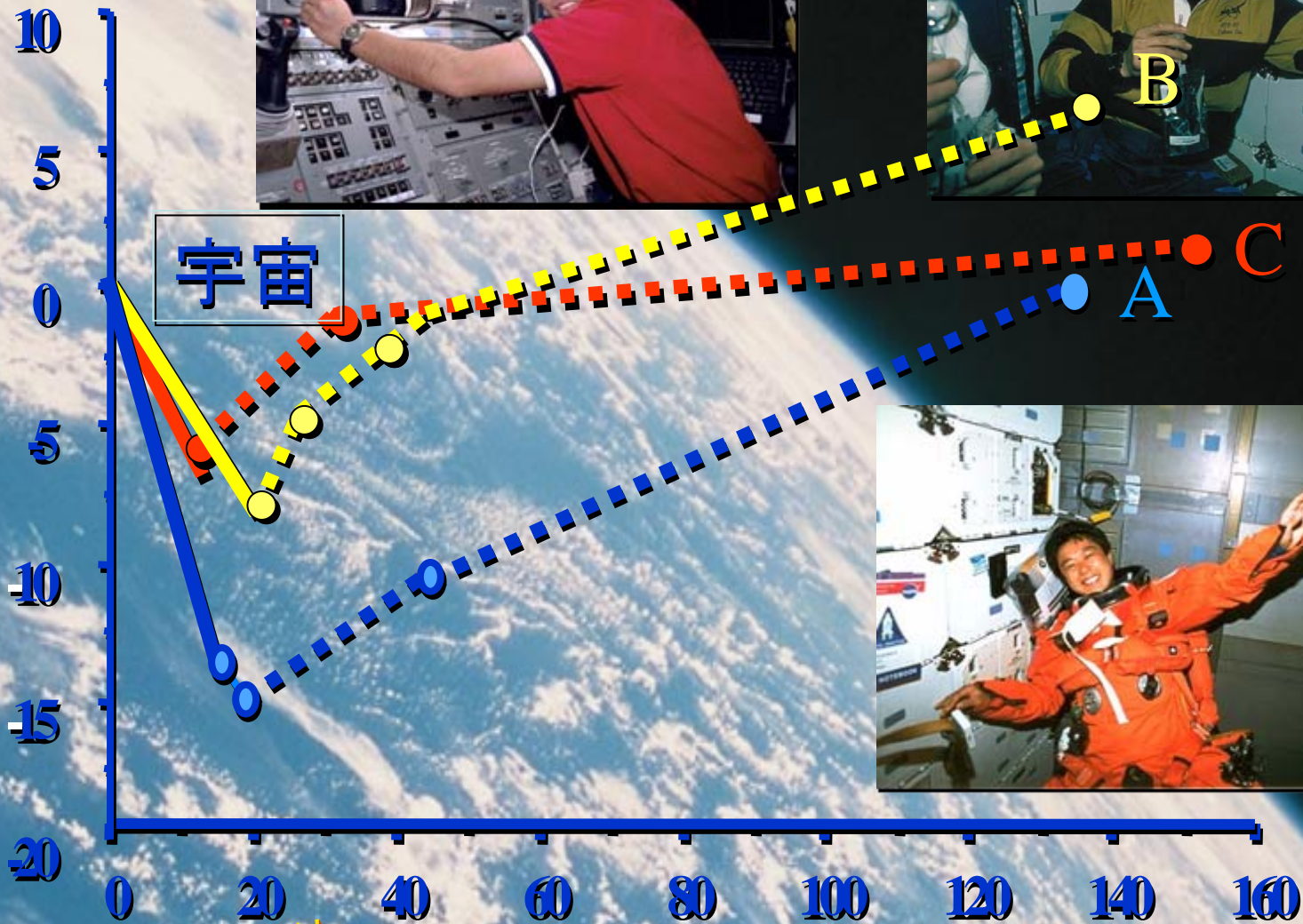


1年間に1%の萎縮

「貯筋」



筋量の変化(%)



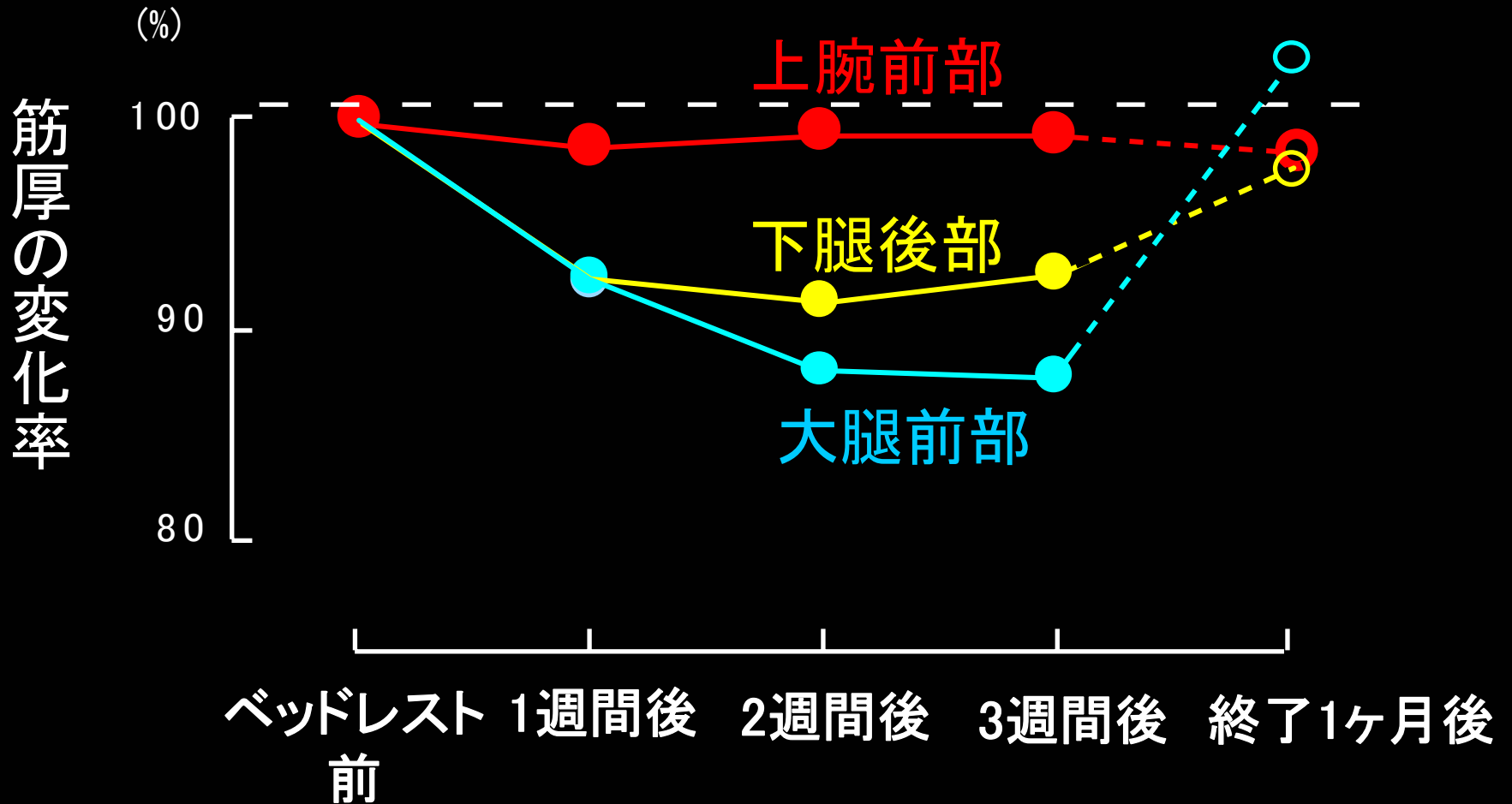
宇宙

地球帰還後(日)

宇宙飛行による膝伸展筋の萎縮

(Akima et al. Med Sci Sport Exer 2000)

寝て過ごすとはどうなるか？



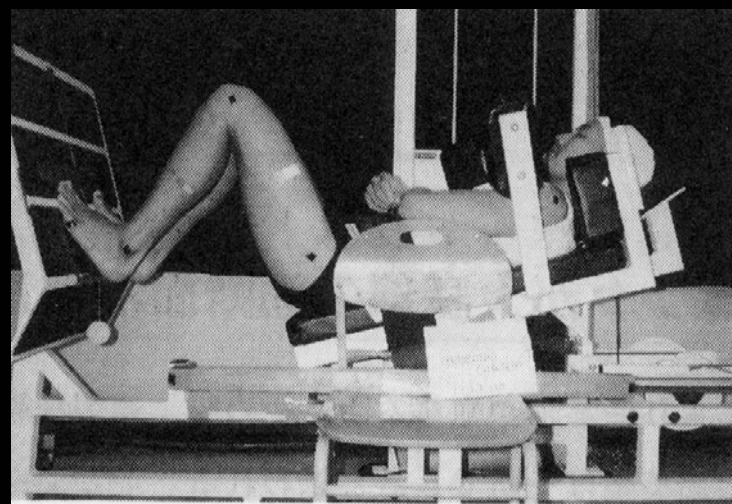
An illustration of a hospital ward. In the foreground, a patient lies on a gurney, being pushed by a nurse in a white coat and yellow boots. In the background, three hospital beds are visible. One patient is reading a blue book, another is reading a pink book, and a third is watching a television on a bedside table. The TV shows two stylized figures. The text is overlaid on the scene.

筋に及ぼす身体不活動の影響

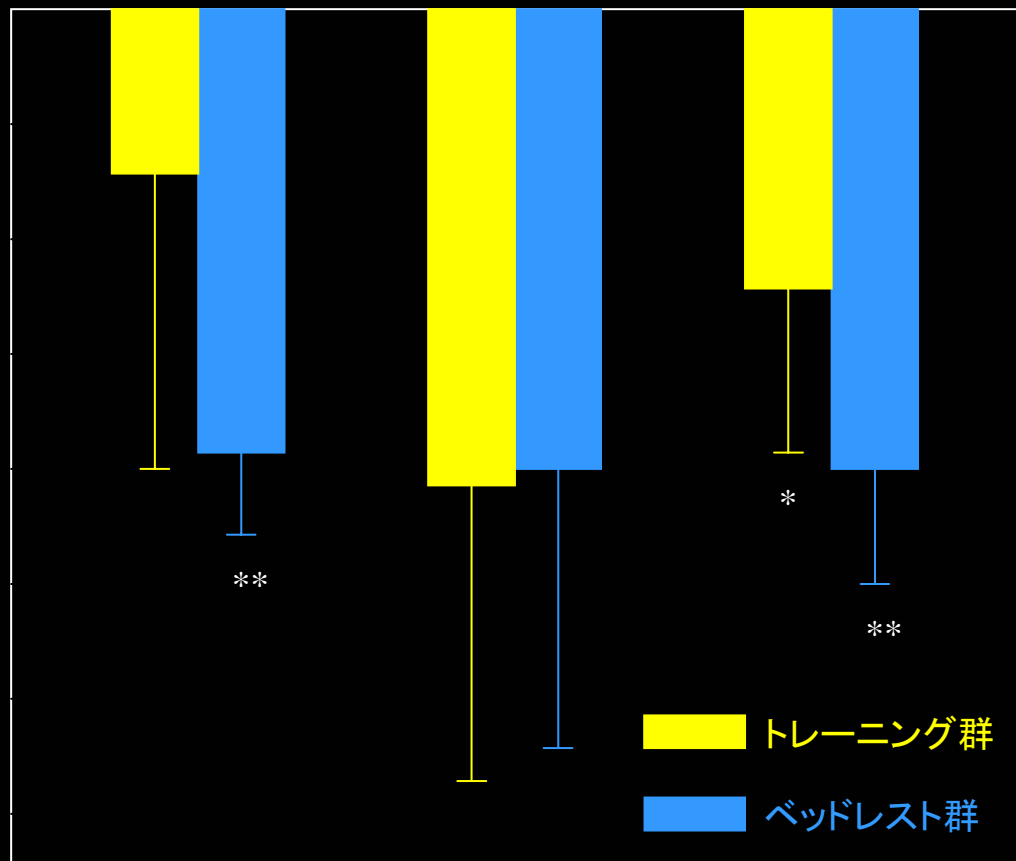
1日 0.5% の萎縮

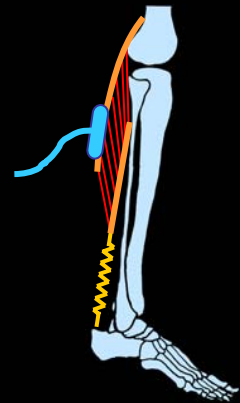
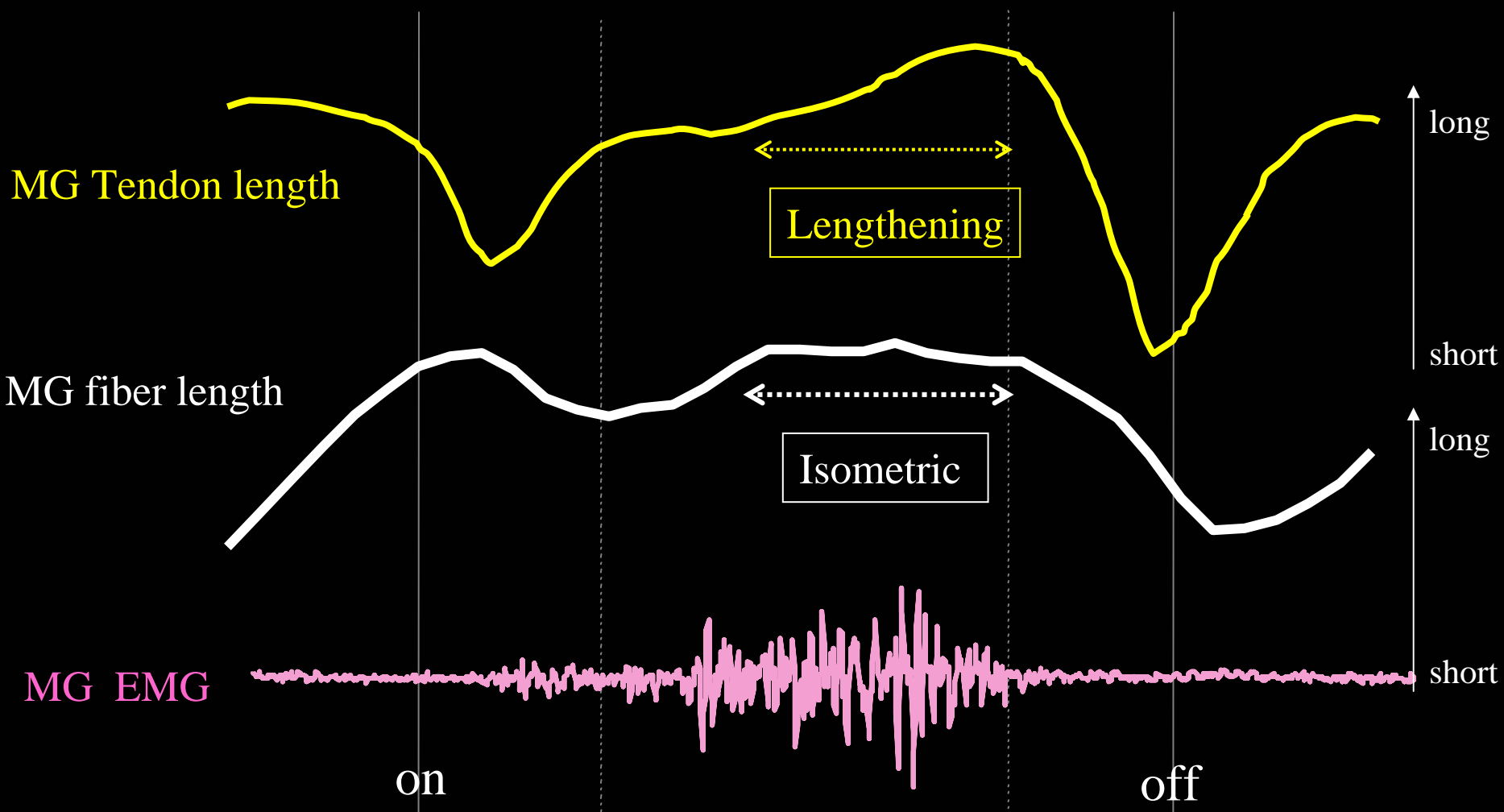


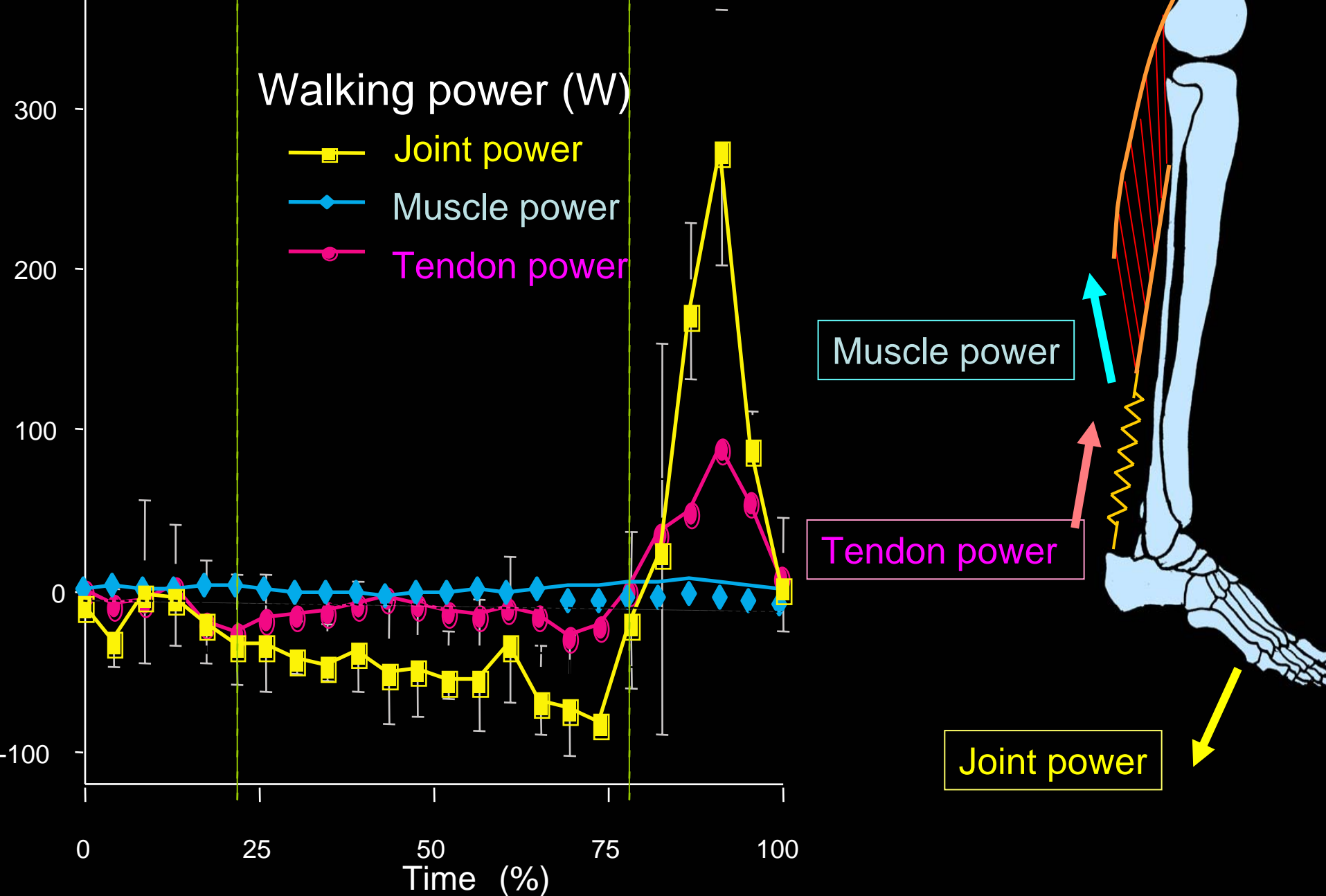
ベッドレスト群

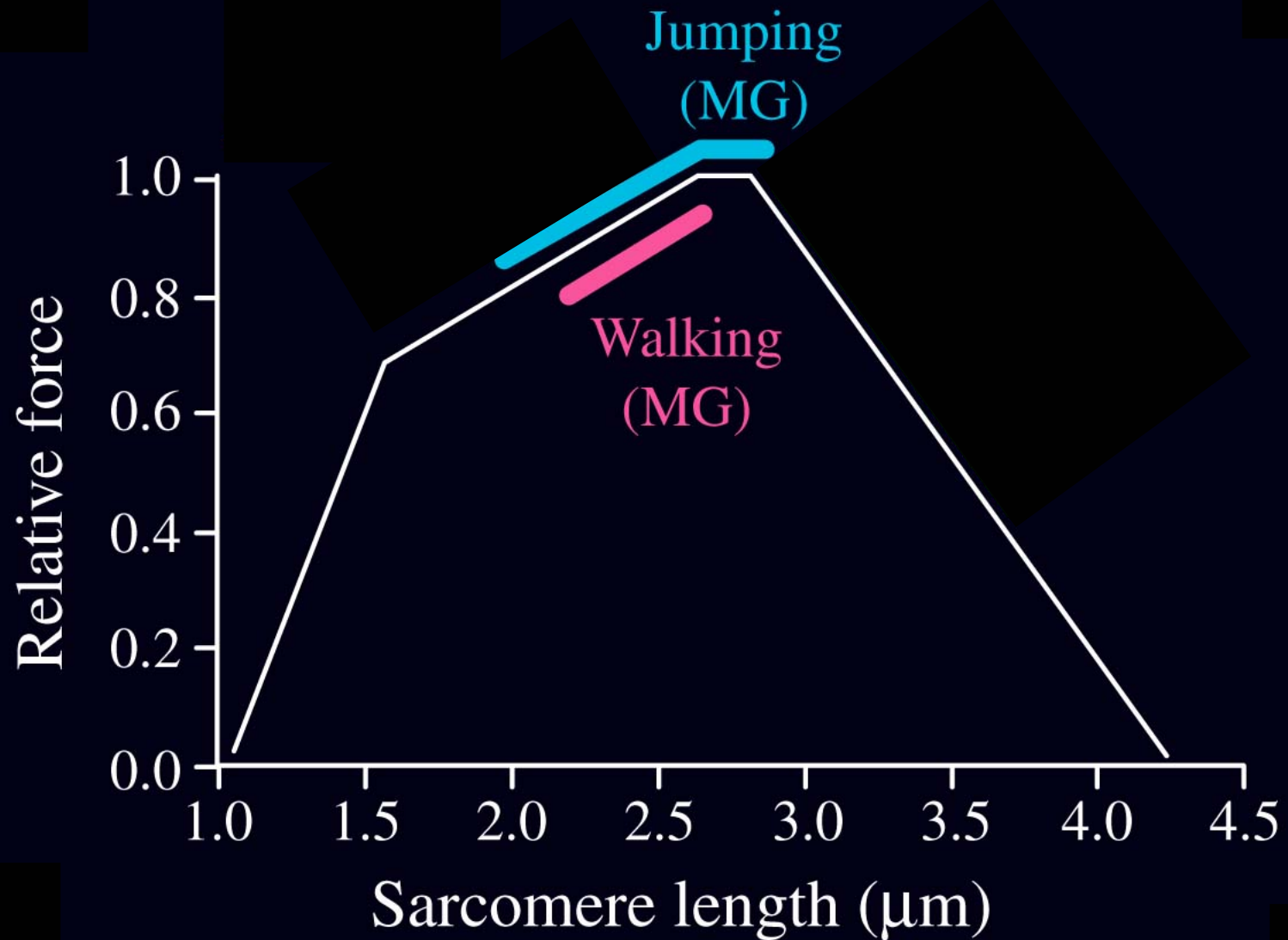


ベッドレスト+膝伸展トレーニング群 (Kawakami et al. J Grav Physiol 1999)









日本人の生活フィットネス向上プロジェクト

目的

健康で文化的な生活を保障する能力「生活フィットネス」を創造し、HQOLを確保する。 日本人のワークキャパシティ向上に資する。

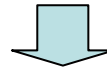
研究チーム

自然科学系
実践・指導系

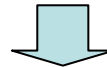
人文社会系
実践・指導系

日本人の体力低下(1990年以降)!!!

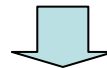
「生活フィットネス計測システム」の構築



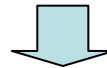
日本人の「生活フィットネス」の発育・発達・加齢現象



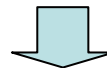
「生活フィットネス向上プログラム」の開発



生活フィットネス向上「鹿屋モデル」の作成



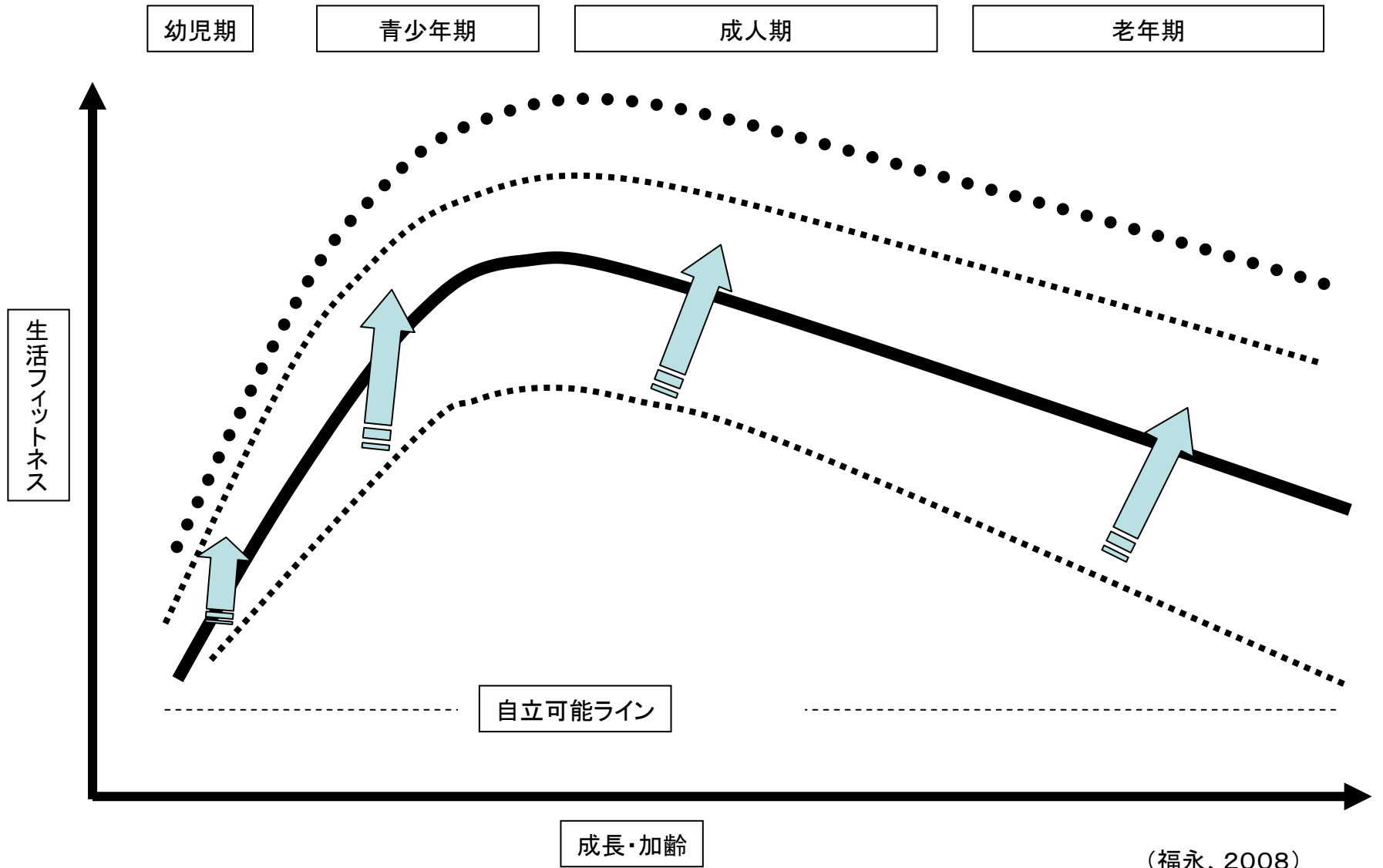
日本全国での「生活フィットネス向上プログラム」の展開



元気で動ける健康的な日本人の育成
ワークキャパシティの向上

元気で動ける日本人の育成

性、年齢、体力別「生活フィットネス向上プログラム」の策定



体育大学で育成する専門家

