



# ヒトに対する運動トレーニングの効果に関する研究

人間文化学部 健康科学科  
教授 三浦 朗 (みうら あきら)

連絡先 県立広島大学 広島キャンパス 1515号室  
Tel: 082-251-5178, Fax: 082-251-9405  
E-mail: miura@pu-hiroshima.ac.jp

専門分野: スポーツ科学, 運動生理学, 体力科学,  
トレーニング科学

キーワード: スポーツ, 運動, 体力, 健康,  
トレーニング, 運動処方

## ● 現在の研究について

我々の研究室では、ヒトの「体力」や「健康」に対する運動の効果（急性効果[acute]と慢性効果[chronic]）に関する研究を行っています。

以下に、これまでの「研究内容」、「具体的な研究テーマ」、「今後進めていきたい研究」、「地域・社会と連携して進めたい内容」、および「これまでの連携実績」を記し、研究室の紹介とさせていただきます。

## ● 研究内容

1. ヒトの作業能力の評価法に関する研究
2. ヒトの筋力と筋量に関する研究
3. 運動時および運動後の循環調節に関する研究
4. ヒト動脈および静脈血管伸展性に関する研究

## ● 具体的な研究テーマ

1. 高強度ウォーミングアップが運動強度と運動継続時間関係に及ぼす影響
2. 運動トレーニングが体肢筋力と筋および脂肪横断面積に及ぼす影響
3. 筋張力が脚運動時の大腿動脈血流量に及ぼす影響
4. ヒト動脈および静脈血管伸展性に及ぼす運動トレーニングの効果
5. 有酸素性トレーニングが運動後低血圧に及ぼす影響
6. 運動が睡眠と睡眠時の血圧に及ぼす影響

## ● 今後進めていきたい研究について

ヒトの「体力」や「メンタル（ヘルス）」に対する、運動の効果に関する研究を継続して行います。

1. 朝食の有無と運動の実施が食欲・気分・脳の活性度に及ぼす影響
2. 運動の実施がその日の夜の睡眠や睡眠時の血圧に及ぼす影響

## ● 地域・社会と連携して進めたい内容

1. 生活習慣病予防を目的とした運動の恩恵的効用に対する新たな知見の提供。
2. スポーツ・パフォーマンスの向上に寄与する科学的測定データの提供。

## ● これまでの連携実績

1. 地域イノベーション創出研究開発事業（粘弾性インデックスに基づく血管ストレスモニタリングシステム）（平成20-24年）
2. 健康科学講座講師「スポーツを通じた健康科学」（広島南警察署，平成27年4月）。「健康寿命を延ばす運動のすすめ」（広島信用金庫経友会平成27年6月，広島商工会議所平成28年2月）
3. 運動普及推進員養成講習活動「健康づくりと運動」（呉市保健所，平成29年6月）
4. 広島市南区役所厚生部常設型オープンスペース「キッズひろばみなみ」運営協議会委員（平成27年-31年）