

令和5年度京田辺市大学連携地域貢献研究事業実績報告書

●研究課題名 若中年層を対象とした骨格筋レジスタンストレーニングによる生活習慣病発症抑制効果の検討

●研究者名 同志社大学スポーツ健康科学部 教授 北條 達也

●研究期間 2023年9月～2024年12月（市からの研究費補助は2024年3月末まで）

●研究の概要（背景・目的等）

自宅や職場において1人でできる軽エクササイズの継続が、生活習慣病予備軍からの改善に効果があるかを検証すること。

●研究の内容（方法・経過等）

自宅や職場において短時間で比較的運動効果の得られるエクササイズを提案し、同志社大学応援団チアリーダー部の学生をモデルにエクササイズのVTR動画（Full version/床version/椅子version）を作成した。京都田辺中央病院に人間ドックを受けられた中年層の方々で、血液検査等で生活習慣病予備軍と認められるデータを認めた方に、研究への参加を打診して同意が得られた方を対象に作成したエクササイズの動画を見ながらできるだけ毎日運動をしてもらうよう依頼し、1年後の2024年秋に再度人間ドック受診された研究参加者のデータを、運動継続群と運動継続断念群の2群間で比較することで、日々実施する短時間運動エクササイズの効果を検討する。

●これまで得られた研究の成果

現時点は研究参加同意者に運動を継続していただいている期間である。

●具体的データ等

研究成果のデータは現時点ではない。

●研究を通じての自己評価

最終結論が出るまではコメント困難である。

●その他

●研究活動中の写真



上記写真：同志社大学應援團チアリーダー部に協力していただき、自宅や職場
でできる軽エクササイズ動画を撮影しているメイキング風景