

アルペンスキーを用いた健康づくり

■ 研究分野 ■

健康・スポーツ科学、人間工学

■ 研究キーワード ■

アルペンスキー、健康、身体活動量

■ 概要 ■

冬季の北海道においては、降雪などの影響により夏期と同等の身体活動量を確保することは困難である。さらに、北海道の小・中学生の体力は、全国平均と比べて低く、運動時間も短い。定期的な運動習慣がない状態のまま成人になることで、将来的に成人病などのリスクが高まることが懸念される。これまでに、65歳以上の高齢者を対象として、1日あたり3.5時間、週2~3回、12週間におよぶアルペンスキーによるゲレンデでの滑走で、心肺機能(最大酸素摂取量)、脚筋力パワーの向上に加え、血液データの改善が見られたことが報告されている。アルペンスキーは国内外で多くの人々が余暇に興じるスポーツであるが、健康効果を実証した研究は高齢者を対象としたものしか報告されていない。そこで、小・中学生や成人などの様々な年代を対象として、日常的に行っているゲレンデでのアルペンスキーの運動強度を明らかにするとともに、アルペンスキーを用いた運動介入を行い、その健康に与える効果の立証を目指している。

アピール ポイント 優位性 良さ

- 成人を対象としたアルペンスキーの運動強度および健康効果は報告されていない。
- 大学で占有できるゲレンデ(若松市民スキー場)を使用できる。
- 実験室からスキー場までが30分程度の距離にある。

従来技術 との比較 独自性 ユニークさ

- これまで高齢者でしか報告されていないアルペンスキーの健康効果を成人を対象に行う。
- 多くの人々が滑っているアルペンスキーのゲレンデ滑走の運動強度が明らかになる。
- 滑走技術に合わせた運動強度の提唱

■ 成果の活かし方 ■

- 健康維持増進のための冬季の身体活動としてのアルペンスキーの活用

■ 想定される用途 ■

- 健康効果としてのアルペンスキーの活用
- スキー産業の活性化

■ 今後に向けた課題 ■

- 長期の運動介入が可能な被験者の確保
- 体力測定環境の確保



Personal data **中里 浩介** Nakazato Kosuke

基礎教育系 准教授

在籍
2020年から

専門分野
健康・スポーツ科学、人間工学

■ 担当授業科目(学部) ■
体育実技、スポーツ工学

■ 主な研究テーマ ■
アルペンスキー

■ 研究内容キーワード ■
アルペンスキーの競技力向上、体力、トレーニング

■ 主な社会的活動 ■

日本スキー学会 理事、日本バイオメカニクス学会 会員、日本体育学会 会員、日本トレーニング科学会 会員、北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター 外部研究員

地域に
向けて
できること

訪問講義
高校

- スポーツによる健康
- スポーツと科学

科学・ものづくり教室

研究室見学

技術相談

地域に
向けて
ひとこと

北見市はスキー場も近隣に多くあり、冬季スポーツに貢献できる可能性を秘めていると感じています。この地からアルペンスキーを中心とした情報を発信していきたいと思えます。

シーズ集に関する問い合わせ先

北見工業大学 研究協力課 産学連携係
E-mail kenkyu04@desk.kitami-it.ac.jp TEL 0157-26-9153 FAX 0157-26-9155