

福島大学大学院 地域デザイン研究科
人間文化専攻 スポーツ健康科学領域

スポーツ医学研究室

杉浦 弘一

<研究室紹介>

コンディショニングは、競技会にむけてのみ行うものではありません。日頃の練習において、より良いコンディションを維持することで、より良い練習をすることができ、競技力をより向上させることに繋がります。

福島大学スポーツ医学研究室では、よりよいコンディションで運動・スポーツを実施するための方法や、運動・スポーツ実施時における様々なトラブルについて研究を進めています。医科学や生理学の側面からアプローチすることが多いですが、その他様々な側面からアプローチすることもあります。

キーワードは「コンディショニング」「リカバリー」「疲労と疲労回復」「外傷・障害」「健康」などが挙げられます。

担当教員の専門競技でもあるバスケットボールに関する研究についても取り組んでいます。

<取り組んできた研究テーマ>

◆ アスリートのコンディショニングについて

アスリートのコンディション(疲労)を様々な指標(免疫学的指標、生化学的指標、心理学的指標、など)を用いて評価し、よりよいコンディションで競技を行うためのサポートに寄与する。

◆ コンディショニング手法について

アスリートや運動愛好者が、良いコンディションで競技・運動を行うためのコンディショニング手法について評価し、よりよい方法について検討する。

◆ 女性とスポーツについて

女性が競技スポーツに参加するにあたり、FAT(女性アスリートの三主徴)など女性特有の観点で議論になることがある。女性アスリートがよりよいコンディションで競技を行うためには、欠かすことができない観点の1つとして検討する。

◆ バasketボールについて

Basketボールの指導に携わると共に、競技力向上と普及に貢献できるよう取り組んでいる。

<研究室 OB 紹介>

曹 現利

(中国河南省出身、2022 年度修了)

<研究テーマ>

「小学校体育授業における準備運動の実態に関する日中比較」

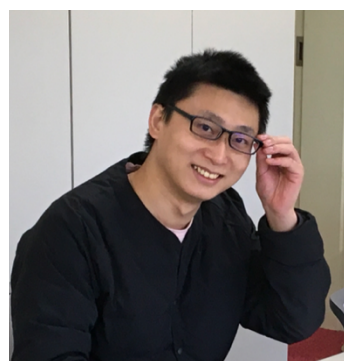
日本と中国における小学校体育授業時の準備運動の実態と、授業中の障害予防への取り組みについての研究。

<将来の目標>

運動・スポーツによる外傷・障害の予防に関わって、社会に貢献できるようになりたい

<メッセージ>

勤勉に学ぶと共に、何事にも真剣に取り組めば、自ずと良い成果が得られます。



皆さん知っていますか？

日本のラジオ体操に相当する「広播体操(广播体操)」。日本のラジオ体操は歴史こそ古いですが、ほとんど改訂されていません。しかし、中国の広播体操は時代と共に内容が変化し、現在は「第9番(广播体操第九套)」が行われています。

面白いでしょう！太極拳だけではないですよ！

<大学院生の研究として>

- ◆ 自分自身の能力を最大限発揮するためのコンディショニングについて
- ◆ 運動後の疲労回復(リカバリー)について
- ◆ Basketballに関して など

＜研究業績等＞

共同研究・競争的資金等の研究課題

1. 共同研究(県内企業):「ソフトサポートスーツの開発」、2017/08-2018/09/30、研究実施責任者
2. マトリクス型・分野横断的研究推進経費(福島大学内):「アスリートのコンディショニングにおける酸化ストレス及び抗酸化力の評価」、2010-2011、研究分担者
3. 奨励的研究助成(福島大学内):「スポーツを支援する身体運動評価法の基礎的研究」、2009、研究代表者

書籍等出版物

1. 「スポーツによる地域貢献で大学は変わる」、福島大学スポーツユニオン編、2004/12(共著)
2. 「ジョン・ウドゥン UCLA バスケットボール」、大修館書店、2000/07(共訳)

論文等

1. バスケットボールにおける競技会に向けたトレーニング時の酸化ストレスの変動 杉浦弘一ほか 福島大学人間発達文化学類論集第 35 号 2022/03 (共著)
2. 大学生の HIV/AIDS に関する情報源と知識・予防行動との関連、土屋菜月ほか、福島医学雑誌第 71 巻第 1 号 2021/03 (共著)
3. バスケットボール競技におけるシュートに関する分析 ～シュートとシュート前のパスエリアの関係について、池田晃一ほか、宮城教育大学保健体育論集 No.8 保健体育講座閉講号 2021/03 (共著)

口頭発表等

1. ソフトサポートスーツ着用が腰部伸展運動に及ぼす負担軽減効果、日本体力医学会東北地方会第 28 回大会、2019/06
2. ウォーミングアップにおけるストレッチポールエクササイズ、チューブエクササイズ、テーピング実施がやり投げ時の肘下がり及ぼす影響、第 23 回日本体力医学会東北地方会、2014/06
3. 大学女性アスリートにおける経口避妊薬の認知度および使用に関する意識、第 22 回日本体力医学会東北地方会、2013/06

4. 水泳授業受講者における唾液中 sIgA 濃度およびアミラーゼ濃度の変化、第 67 回日本体力医学会、2012/09
5. 泳力レベルの差違が水泳時の身体的および心理的ストレスに及ぼす影響、第 66 回日本体力医学会、2011/09
6. Oxidative stress status in female international-level sprinters during tapering, Koichi Sugiura et.al., 16 th Annual Congress of the ECSS, 2011/06
7. 1分間の短時間アイシングが間欠的全力ペダリングに与える影響、松浦佳奈子ほか、第 64 回日本体力医学会、2009/09

講師等

1. 「スポーツ医科学を競技に活かす」、福島大学白河サテライト教室後期講座、2020
2. 「健康寿命を伸ばそう」、ユアテック郡山営業所、2017-18
3. 「運動器検診について」、福島県学校保健会県北支部第2回研修会、2016
4. 「暑い夏を健康に過ごすための知識 ～熱中症に気をつけよう～」、市民講座、2015
5. 「子どもの運動・遊びの必要性について」、保育所等を対象とした食の指導者育成研修会、2015
6. 「運動指導とコーチング」、体育・運動部活動指導者研修会、2013