

研究シーズのタイトル

身体活動と健康

研究者名

中原 雄一

所属

人間社会学部

研究シーズの専門分野

健康体力学、スポーツ科学、運動生理学

研究シーズのキーワード

身体活動、健康、運動、体力、健康経営

研究シーズの概要

現代社会では、日常生活において利便性が向上している反面、身体を動かす機会（身体活動）が奪われつつあります。これは、子どもから成人、高齢者まで多年代にわたり、身体的健康はもちろん、精神的健康にもネガティブな影響を及ぼすことが考えられます。そこで私は、幅広い年代を対象に、その環境や立場の違いに応じて多面的に検討を行っています。具体的には、アンケートや身近なスマートフォンを使った調査などを行い、身体活動を促す取り組み等について効果的な方法を考えます。また、健康経営エキスパートアドバイザーや健康運動指導士、ジュニアスポーツ指導員などの資格も有しており、それらの特徴を活かしたアドバイス等も可能です。

研究シーズの適用分野

「人間」が対象なので、様々な分野での適応が可能です。例えば、企業等においては、そこに勤める労働者はもちろん、企業における健康経営という視点に立った検討を行うことができます。また、幼稚園や保育園、学校といった保育・教育現場であれば、そこに通う子どもたちはもちろん、子どもたちの保護者やそこで働く労働者といった多くの人を対象に検討することができます。