

私の考えるスポ健の
博士力

未知の課題に対して
真摯に挑み続ける力



科学的根拠に基づいた 新たなトレーニング方法の提案

中京大学教養教育研究院 准教授

森嶋 琢真



let's access

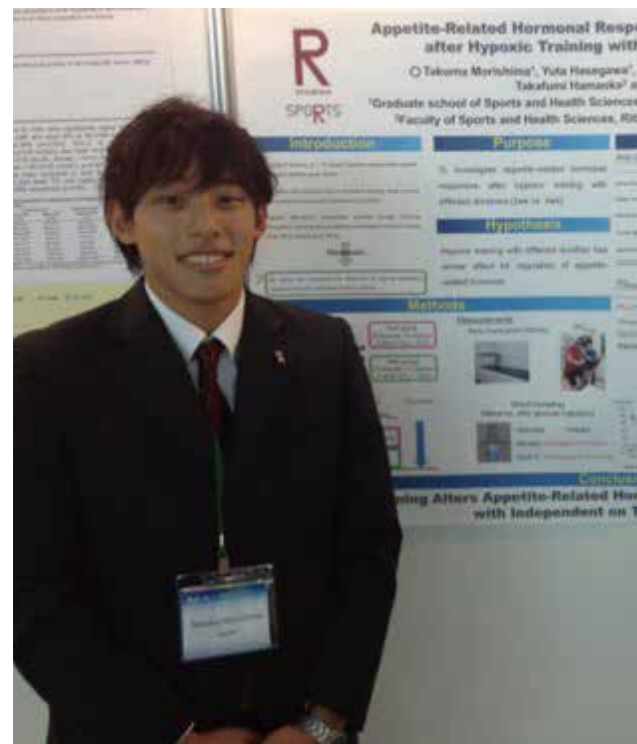


この QR コードを読み取ると
インタビュー動画を
視聴することができます



この QR コードを読み取ると
博士学位論文に
アクセスできます

学位授与の年月	2015年3月
学位論文のタイトル	健康増進をねらいとした低酸素環境での運動の効果に関する研究
指導教員名	後藤一成
研究領域	トレーニング科学・運動生理学
キーワード	低酸素・有酸素性運動・糖代謝・食後血糖値・食欲調節



学位取得を
目指した
きっかけ

幼 少期より得意だった（というよりそれしか得意な科目がなかった）体育に関わる職に就きたいとの思いがあり、その学びを一層深めるため、スポーツ健康科学研究科に1期生として入学した。入学後、指導教員である後藤一成先生の指導の下で研究活動を行い、世界でまだ誰も知らないことを発見する高揚感や達成感の虜となった。
生涯にわたり研究を続けるためには学位取得が必須であることから、博士課程前期課程入学後早々に博士課程後期課程進学を決意し、学位取得を目指した。

在学中

博 士課程前期課程とは異なり、博士課程後期課程では自らが主体的に研究に取り組む必要があることから、進学当初はそのギャップに苦しみ、研究活動が停滞し挫折することもあった。しかし多くの先生方や仲間を支えられ、博士課程後期課程3回生時には日本学術振興会特別研究員（DC2）に採択された。また、数多くの国際学会に参加することで、国際的な感覚を身に付けることができた。
博士学位論文では、低酸素環境での運動が健康増進におよぼす影響をテーマとした。これまで、低酸素環境での運動に関する研究は、持続性の競技力向上を目的としたものが主であった。しかし、博士学位論文では、低酸素環境での運動の効果を「健康増進」というまったく新しい観点から検討した。結果として、低酸素環境での運動によって糖代謝が改善するという、新たな知見を得ることができた。

現在

在 学中に身に付けた国際的な感覚を武器に、学位取得後には日本学術振興会特別研究員（PD）として米国の University of Missouri に留学した。研究テーマも大きく変え、言語も文化も異なる異国の地での研究活動は苦勞の連続であったが、人間として研究者として大きく成長することができた期間であった。
帰国後は筑波大学を経て、法政大学に着任した。法政大学では硬式野球部の医科学サポートに携わり、多くの学生アスリートを指導した。4年間の在籍期間で東京六大学野球を2度にわたって制し、6名のプロ野球選手を育て上げた。その傍ら、米国で身に付けた研究テクニックを用いて多くの研究プロジェクトを立ち上げ、国際誌に原著論文を掲載してきた。
2021年度からは中京大学に着任し、より一層教育・研究に取り組んでいる。

将来像

立 命館で多くの先生方が指導して下さったように、今度は自分自身が指導者として、学生たちに運動・スポーツの素晴らしさを伝えていきたい。
研究者としては、「単純で（Simple study）、応用可能で（Applicable study）、刺激的な研究（Exciting study）」を自分の軸として、今後も精一杯邁進していきたいと考えている。

正解のない、未知の世界で冒険しよう！