

運動で筋肉が「デカく」なる 仕組みを知りたい

日本学術振興会 特別研究員 PD

阿藤 聡



let's access



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	2018 年 3 月
学位論文のタイトル	筋肥大メカニズムの解明 - 筋核に着目した検討 -
指導教員名	藤田 聡
研究領域	運動生理学
キーワード	レジスタンストレーニング・筋肥大・ 筋核・タンパク質代謝



学位取得を
目指した
きっかけ

筋 トレで筋肉が強くなる仕組みを知りたいという漠然とした興味を持ってスポーツ健康科学研究科にきました。大学でラグビーしかしてこなかった私にとって当初の大学院生活はとても苦しく、前期課程を修了したら地元に戻って教員をやろうと思っていました。なかなか実験系がうまくできない中、M2 の春によく得られたデータを ACSM の中の小さなミーティングでポスター発表した際に、いろいろな人から興味を持ってもらい面白いと言ってもらったことをきっかけに、この研究を自分でまとめたい、運動による筋肥大のことをもっと知りたいと思ったため、学位取得を目指しました。

在学中

僕 の在籍していた藤田研究室はおそらくスポーツ科学の研究ができるラボの中でもトップクラスではないかというくらい自由な研究室だったと思います。
藤田先生には予算を気にせずやりたい実験を興味の赴くままにやらせてもらいました。またラボ内でできないことに関しても学外の先生に協力を頂くため西へ東へと一緒に奔走いただきました。同期の研究室のメンバーも研究に対する熱い情熱を持つ仲間がたくさんおり、そういった仲間たちと日々夜遅くまで実験し、週末にはなじみの居酒屋にみんなで集まり閉店時間まで飲みながら研究談義という今振り返ってみるととてもいい時間を過ごすことが出来たと思います。

現在

博 士学位取得後は運動による骨格筋肥大のメカニズムの研究を行っている名古屋工業大学の小笠原理紀准教授の研究室に参加し、ポスドクとして相変わらず筋肥大に関する研究を行っています。ポスドクになってからは特に組織化学のアプローチを使って、筋肉をなるべくそのままに観察することで運動で「デカく」なる仕組みに迫ろうとしています。博士まではウェスタンブロットや PCR といったごくごくベーシックなテクニックを使って研究を行ってきましたが、名古屋に来てからはシークエンスデータの解析を任せていただいたり、筋肉やその内部情報を様々な形で見る技術や、それら大量の画像データを解析するための戦略の構築など、博士とはまた異なる自由な環境で少しづつですが、日々成長できているかなと思っています。また、ラボでの仕事とは別サイドで自分一人で実験系を立ち上げてコツコツと進めてきた研究がようやく一つカタチになるところまで来ました。

将来像

目 指すのは運動で筋肉が大きくなる仕組みを詳細に全てを説明できるようになることです。これが可能になれば、運動しても筋肉が大きくなりたくない人、年を取って運動の効果が得られなくなった人、すべての人が運動効果を享受できる方法を経験ではなく「仕組み」に基づいて提供できるはずです。

Carpe diem