

私の考えるスポ健の 博士力

まだ見ぬ未来を想像し、
自ら未来を創造する力



科学的根拠に基づく運動処方で 心血管疾患リスクの低下を目指す

立命館大学スポーツ健康科学部 助教

長谷川 夏輝



let's access

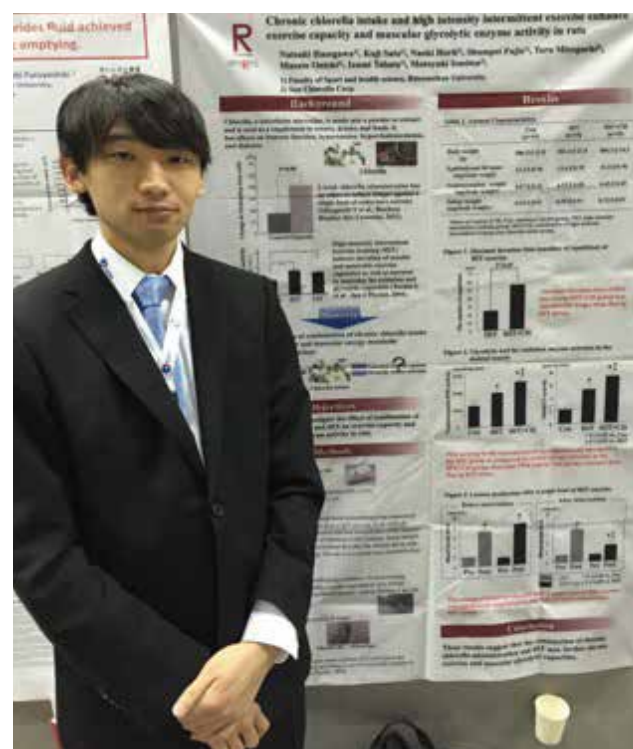


このQRコードを読み取ると
インタビュー動画を
視聴することができます



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	2018年3月
学位論文のタイトル	有酸素性トレーニングによる局所的な脂肪からのアディポカイン分泌が動脈硬化度の低下に及ぼす影響
指導教員名	家光 素行
研究領域	運動生理・生化学
キーワード	運動・動脈硬化・脂肪・アディポカイン・心血管疾患



学位取得を
目指した
きっかけ

私 は他大学の出身であったが、大学時代のゼミ活動や卒業論文を行っていく中で研究の面白さ・奥深さを感じ、「もっと研究をやってみたい」「いずれは自分も指導者（大学教員）になりたい」という気持ちから大学院への進学を志した。私が在籍していた大学には大学院が無く、他の大学院を受験する必要があった。立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科には世界最先端の研究を行っている先生方が多く在籍し、その先生方から多面的に研究指導を受けることができる環境であると当時の指導教員からも勧められ立命館大学大学院への進学を決めた。そこで、国際的に活躍できるスポーツ健康科学分野の研究者になることを目標とし、博士学位の取得を目指した。

在学中

大 学院の在学中には、研究分野を問わずたくさんの教員や大学院生と意見交換を行い、そこから多くの刺激を受け、切磋琢磨しながら研究活動を推進していくことができた。その成果の一つとして、国の優れた若手研究者に対する支援制度である日本学術振興会特別研究員へ採択され、経済的にもより研究活動へ没頭することができたことに加え、大きな自信にもつながった。

博士学位論文では、習慣的な有酸素性運動の実施により体内の局所に蓄積する脂肪の変化が心血管疾患リスクの低下におよぼす影響について研究を実施してきた。内臓脂肪や皮下脂肪がイメージされる体脂肪の蓄積は心血管疾患の発症リスクを増大させると言われているが、実は心臓や肝臓、筋肉など様々な組織にも脂肪が蓄積しており、運動によって内臓脂肪や皮下脂肪だけでなく、局所に蓄積する脂肪を変化させることが心血管疾患リスクの低下に貢献することなどを明らかにした。

現在

博 士学位の取得後は、立命館大学総合科学技術研究機構の専門研究員として、3年間研究活動を行った。その後、2021年4月に立命館大学スポーツ健康科学部の助教に着任し、現在まで一貫して「脂肪細胞と心血管疾患の関係に対する運動効果」の研究を行っている。研究者として大学院生時代から行ってきた研究をより高度化して推進していくことに加え、現在は授業の実施や学部生・大学院生に対しての研究指導といった教育者としても学生の学び・教育の発展に貢献できるよう試行錯誤しながら取り組んでいる。

将来像

先 行き不透明な現代社会において、様々な課題を解決していくためには、我々が直面する課題をどう捉えるかといった情勢認識、生み出したアイデアを実施できるだけの幅広い実験手技、また、何より研究に対する情熱を持続けることが重要であり、社会や時代のニーズに応じた研究を行っている「総合的な研究力」をもった研究者になり、国際的に研究成果を発信し続けていくことが目標である。

古い価値観を壊し新しい常識へ！未来を創る意志を！