

私の考えるスポ健の 博士力

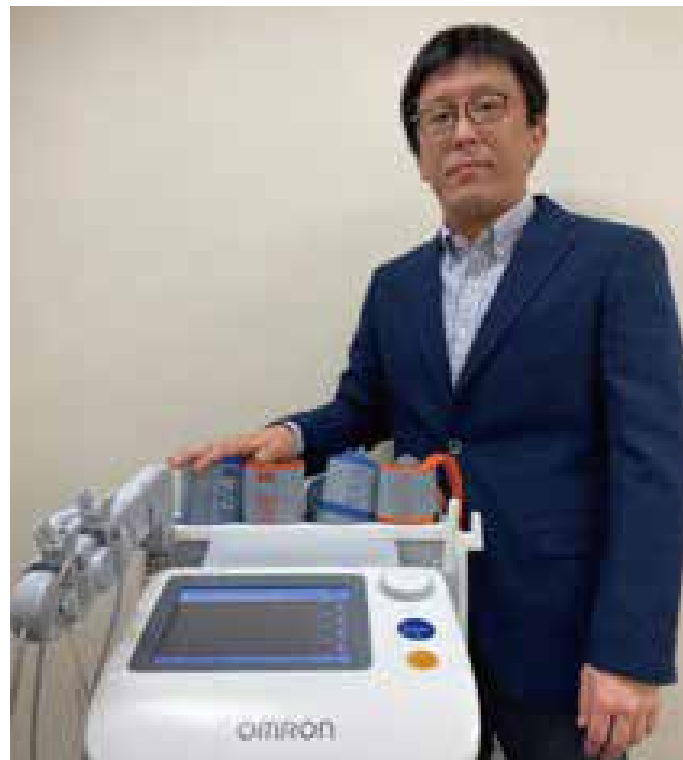
物事を多角的、
論理的に考え続ける力



運動の効果を科学的に解明する

藍野大学医療保健学部理学療法学科 講師

大和 洋輔



let's access

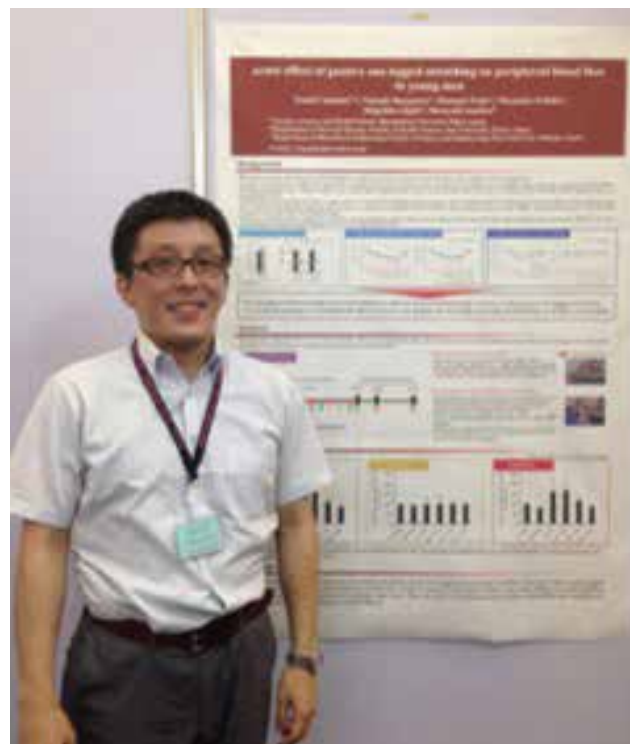


このQRコードを読み取ると
インタビュー動画を
視聴することができます



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	ストレッチ運動が動脈硬化度に及ぼす急性効果に関する研究
指導教員名	家光 素行
研究領域	運動生理学・応用健康科学
キーワード	動脈硬化度・血流・ストレッチ運動



学位取得を 目指した きっかけ

大 学卒業後は地方の病院でリハビリテーションに携わる理学療法士として勤務していた。病院に勤務して4年が経とうとしていた頃に、母校である大学の助手として採用する話をいただいた。そこで、博士の学位が必要となり、大学院進学を目指すこととなった。元々、研究には興味があったため大学院で学べる機会を得たことは非常に有り難いことであった。当時は健康科学に興味を持ち始めていたこともあり、そのことを職場の上司に相談したところ、立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科の家光素行先生を紹介していただいた。いろいろとお話を伺う内に、家光先生のもとで研究のいろはをしっかりと学び、リハビリテーション分野の発展に携わられるような研究者になりたいと思うようになり、学位取得を目指した。

在学中

社 会人として進学したため、働きながら大学院での講義を受け、研究を行った。当初は時間の使い方も非効率的で、研究もうまく進めることができなかったが、家光先生の丁寧なご指導のもと、少しずつ自分なりに研究を進めることができるようになっていった。そうする内に徐々に研究成果が現れ始め、最終的には単回の全身および局所のストレッチ運動が動脈硬化度を一過性に改善させることを明らかにすることができた。さらに、これらの研究成果を国際学会で発表したり、国際学術雑誌へ論文を投稿したりできたことは、これまで経験したことがないほどエキサイティングなものであった。今振り返ると、大学院での講義や研究報告会、研究室での議論を通して、物事を多角的かつ論理的に考える思考力と、自身の研究成果をわかりやすく人に伝えるためのプレゼンテーション力が鍛えられたように感じる。

現在

現 在は、母校である現所属先で大学教員として勤務しており、これまで大学院で学んだことや自身の研究成果なども含めて講義を行っている。また、地域在住の中高齢者を対象に、健康に関する講義や体力測定会を行ったりしている。

研究では、ストレッチ運動による動脈硬化度改善のメカニズムのひとつとして、大学院在学中から着目していたストレッチ運動を実施した部位における動脈の血流の変化や筋の酸素動態に着目して仮説検証を行っている。ストレッチ運動による動脈や骨格筋の酸素・末梢循環動態と動脈硬化度の関連性を明らかにし、より効果的なストレッチ運動プログラムを開発できるように研究活動に取り組んでいる。

将来像

大 学での教育・研究活動を通して、研究する力を持つ理学療法士を育てることが目標である。また、理学療法士が行う運動療法に関して科学的根拠を持たせるために、病院などで働く理学療法士と共同研究を行い、実践的で科学的根拠のある運動プログラムを開発していきたい。さらに、国外の研究者とも交流を深め、多角的な視点から運動の効果を探求することも目指している。将来的には家光先生のような研究者・教育者を目指しているが、いつか胸を張って言える日が来るまで、このことはまだ先生には秘密にしておこうと思う。

まだ見たことのない世界へ さあ行こう！