

私の考えるスポ健の 博士力

世界のどこに身を
置いても戦える
実践力を養う



高強度・短時間・間欠的運動の エネルギー消費量を明らかにする

日本学術振興会 特別研究員 PD

街 勝憲



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	2019 年 9 月
学位論文のタイトル	高強度・短時間・間欠的運動が 運動後の安静時酸素摂取量に 与える影響に関する研究
指導教員名	田畑 泉
研究領域	運動生理学
キーワード	運動トレーニング・エネルギー消費量・ 運動処方・がんサバイバーと運動

学位取得を
目指した
きっかけ

大 学生の頃、フィットネスクラブでインストラクターとして一般人を対象に運動指導を行っていた私は、目の前の人だけでなく日本人全体をより健康にしたいと思うようになりました。そのため
には、正しい知識を学ぶだけでなく、スポーツ健康科学分野の専門家になる必要があると考え、本研究
科へ入学させていただくこととなりました。

在学中

私 は、立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科の第一期生として入学しました。それまで研究を
全くやったことがなかった私でしたが、懇切丁寧にご指導くださる世界最先端の研究を行う先生
方、最新の実験設備に囲まれた研究生活は、本当に刺激的でした。また、国内外における学会発表や、
学術雑誌への論文投稿は私にとって本当に大きな経験となりました。さらに、在学期間中に健康運動指
導士の資格を取得し、運動指導者としての経験も多く積むことができました。博士課程では、世界で多
く実践されているタバタトレーニングに関する研究に従事しました。特に、運動中や運動後のエネルギー
消費量に焦点を当てて研究を行い、タバタトレーニングのような高強度・短時間・間欠的運動トレーニ
ングは所謂減量に対して効果がないことを明らかにすることができました。これらの経験を通し、実践力、
研究力を高めるだけでなく、リーダーシップやコーチング力を身に付けられたことは、国立がん研究セ
ンターへ就職した際にすぐに実感することができました。

現在

博 士学位取得後から 1 年半の間は国立がん研究センターで「乳がんサバイバーのための運動プログ
ラム開発研究」に携わってきました。運動ががんサバイバーの予後によいということは多くの研究
で報告されておりますが、日本ではこのような研究がほとんど報告されておられません。現在は、国立がん
研究センターで 2018 年より開始した、日本人の乳がんサバイバーが自宅で実施可能な運動プログラムの
効果検証試験を実施しております。また、2021 年 4 月より日本学術振興会特別研究員 PD として法政大
学で研究活動を継続し、がんサバイバーに対して臨床的意義の高いアウトカムの効果検証試験や普及実装
研究を検討しております。

将来像

今 後も、現在の研究テーマであるがんサバイバーのための運動介入研究を継続していきたいと考
えております。そして、日本におけるがんと運動に関する研究の領域の第一人者となることを目標
に邁進してまいります。将来は、大学教員となり、がんと運動に関する研究を進めるとともに、運動生
理学に関する研究や、健康運動指導士をはじめとする運動指導者の養成に積極的に携わることを目指し
ております。

大きな夢を描き、実現させましょう！

