

私の考えるスポ健の
博士力

極めたランニング経験を
スポーツ科学と融合化



ランニングは健康への特效薬

株式会社ブルーミング 代表取締役

高尾 憲司



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

学位授与の年月	2021年3月
学位論文のタイトル	一般市民ランナーにおける20mシャトルランテストの成績およびトレーニング変数を用いたマラソンタイム予測式の作成
指導教員名	伊坂 忠夫
研究領域	トレーニング科学
キーワード	ランニング・20mシャトルランテスト・最大酸素摂取量・心拍数



学位取得を
目指した
きっかけ

世 界一のマラソン選手を目指して18歳から実業団選手として活動し、日本代表として世界で戦った。しかし世界一を目前として現れた最強の敵は「故障（ランニング障害）」であった。故障を機に引退し、これまでのランニング経験を生かし（活かし）ランニング指導者として活動を行うが、どのランニングカテゴリーにおいても「故障」に悩むランナーが多く指導方法に疑問を抱いた。そこで「極めたランニング経験をスポーツ科学と融合化」させ、全てのランナーが安全にランニングを行えるために博士学位の取得を目指した。

在学中

指 導においては、パラリンピック出場や出雲全日本大学選抜駅伝入賞と幅広いランナーの指導を行い、令和元年度スポーツ功労者顕彰およびUNIVAS AWARDS 2020-21 コーチ・オブ・ザ・イヤー入賞を受賞した。これらの功績は現場を有する事により多様なランナーのデータ蓄積と研究の知見を活用した指導方法で得られた結果である。学位論文では、ランナーのトレーニングやレースにおいて重要とされる「ペース戦略」について研究活動を行ってきた。特にランナーの指導環境を想定し、簡易的な方法で正確なパフォーマンス評価として20mシャトルランテストの有用性を明らかにし、加えてトレーニング変数を用いてマラソンタイム予測式の作成を行った。

現在

博 士学位取得後は、自身が経営する株式会社ブルーミング（代表取締役）に所属し、健康を目的としたランナーから世界を目指すランナーと幅広い対象者に個々のレベルに応じたトレーニングを作成し指導を行っている。また研究活動においては、4月から立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科の研究生として在籍し、引き続き伊坂教授の研究室で研究を深めている。

株式会社ブルーミングは、「ランニング」というスポーツを通じて、「健康」「生きがい」を提供することを目的としているが、私が学位を取得した事から、現場で得られたデータの解析を行い、全てのランナーに貢献できるように努めている。

将来像

日 本は少子高齢化が加速し、経済成長や社会保障制度といった大きな問題を迎えることになる。この問題の対策としてランニングを通じて「アクティブな人々」の育成が必要不可欠である。ランニングは、健康や体力向上・維持に大きな役割を果たすことが明らかになっている。生涯に渡り、マラソンを完走できる事は、この高齢化社会を乗り切れる「特效薬」と言っても過言では無い。そんな環境作りに貢献できるランニング指導に今後も邁進したい。

研究も人生もマラソンのように！