

ホケンダイつきいちゼミ 2026年6月号

健康科学部 理学療法学科
スポーツリハビリテーション学研究室
篠原 博



公立大学法人 AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学



「スポーツ」と「健康」に関する本研究室の取り組み！

スポーツリハビリテーション学研究室の概要

研究内容

- **坂道歩行**での動作解析研究 (p2)
- **表面筋電計**を使用した研究 (p2)
- **スポーツ動作**における動作解析研究 (アーチェリー卓球など) (p3)
- **足のアーチ** (つちふまずなど) の研究 (p4)
- Etc.

研究室として行っていること (p5,6)

- **トレーナー活動** (アーチェリー、バスケットボール、バレーボール、アメリカンフットボール、パラスキーなど)
- **フィジカルチェック** (サッカー、バスケットボール、バレーボールなど)
- **体操教室**など
- **おまけスライド** (オリンピック・パラリンピック)



公立大学法人 AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学



「スポーツ」と「健康」に関する本研究室の取り組み！ 研究編①

Q どんな研究をしているの？

A 大学内では主に**歩行、ランニング、坂道歩行**などの**バイオメカニクス研究**に取り組んでいます。



下り坂歩行



表面筋電図



ハイスピードカメラ・傾斜変更機能付きトレッドミル

Q それはスポーツと健康にどんな良い効果があるの？

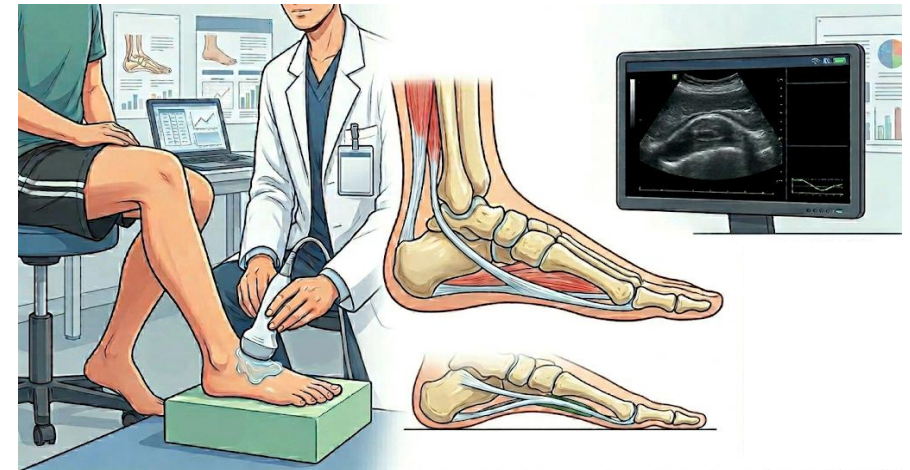
A 動作を分析することで、その方がより負担を軽減できたり、パフォーマンスが向上することを目指したいですね！



「スポーツ」と「健康」に関する本研究室の取り組み！研究編②

Q 足に関連した研究もしていると伺いましたが？

A ええ、よくご存じですね。以前からこの研究室では足に関する研究をやっていました。特に足のアーチ（つちふまず部分）の機能の解明に関して取り組んでいます。



Q それはスポーツと健康にどんな良い効果があるの？

A 先月号の安永先生のお話にもありましたが、座りすぎはよくありませんよね。しかし、捻挫に代表されるように足首周りは傷めやすくもあります。スポーツや健康活動を維持していくためにも足を大切にすることは良いことだと思います ^^

「スポーツ」と「健康」に関する本研究室の取り組み！ 研究編③

Q 大学の外ではどんな研究をしているの？

A 大学外ではスポーツ動作に関する**バイオメカニクス研究**に取り組んでいます。



Q それはスポーツと健康にどんな良い効果があるの？

A 大学の実験室ではなく、実際の現場で実際のスポーツ動作を分析することで、選手本来の弱点を見極めることができることがあります！目からウロコがこぼれるようなアドバイスができることもあります！



「スポーツ」と「健康」に関する本研究室の取り組み！ 実践編

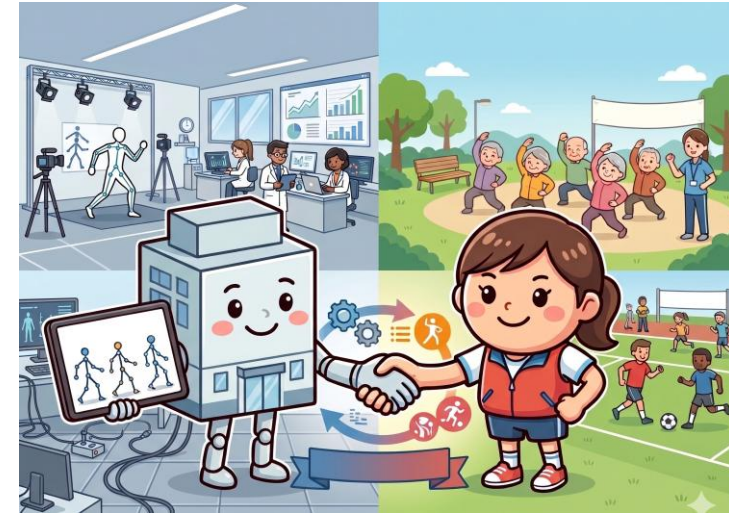
Q 研究の結果はどうするの？

A 我々の研究で得られた結果は、トレーナー活動やチームのフィジカルチェック、体操教室に活かしています。



サッカーチームのフィジカルチェック！最新の機器で動作解析しています。

スクワット動作を解析して指導しています。シニアフェスタでの一場面です。



研究室とスポーツ現場がしっかりタッグを組むと素晴らしいことが！そんなイメージ図です。

Q それはスポーツと健康にどんな良い効果があるの？

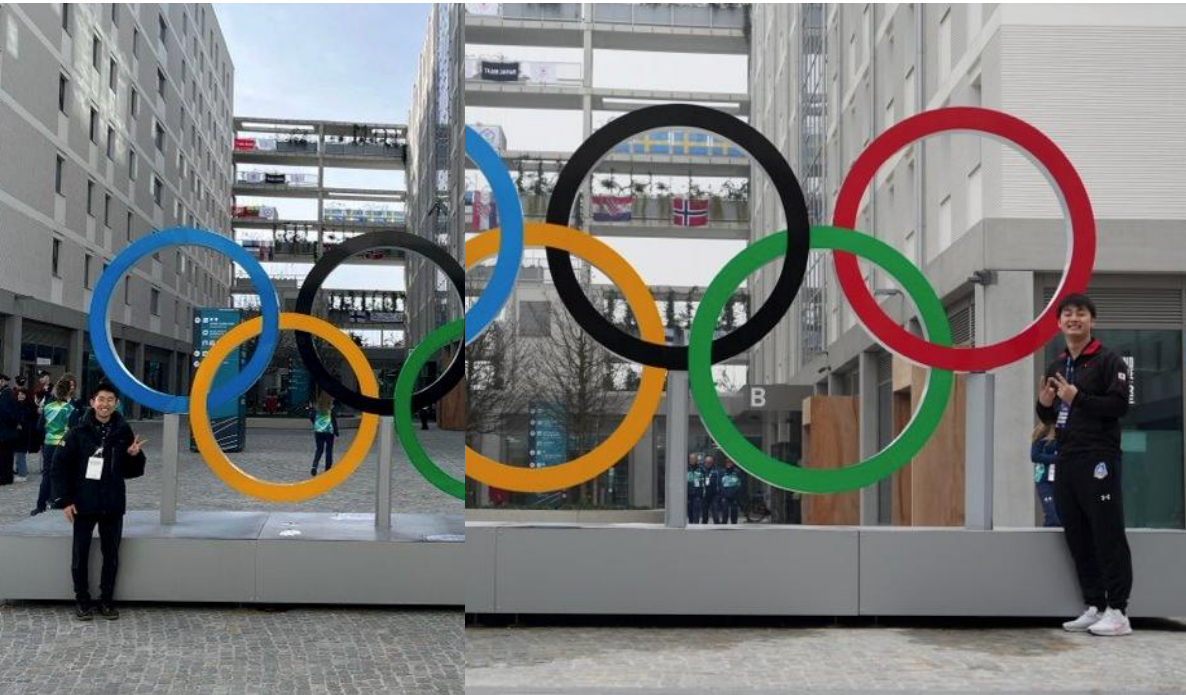
A 研究によってそのスポーツ動作の特徴が分かると、その人その人に適したスポーツや運動を提案しやすくなります。研究の結果を実際の現場に活かすことができれば、成果として大変喜ばしいことだと思います。人のためになればなおさらですね。



「スポーツ」と「健康」に関する本研究室の取り組み！お・ま・け

Q オリンピック・パラリンピックで活動したと聞きましたが？

A ええそうなのです。よくご存じですね。当時大学院生だった梅崎泰侑さんと川村大地さんはオリンピックへ、篠原はパラリンピックのサポートに行きました。少しでも助けになれば嬉しいです。



スポーツと健康に関して、最後に一言

何でもコツコツ努力することが大事だと思います。努力して健康になることは素晴らしいことですが、スポーツなどを通じて、楽しみながら健康になればもっと良いなと思います。身の回りには沢山のスポーツであふれていると思いますので、まずは面白そうなもの、興味があるものから始めてみてはいかがでしょうか？



これからもホケンダイつきいちゼミをよろしくお願い致します。

スポリハ研究室の情報



研究室のHP



研究室のHP (もう少し詳しく)



公立大学法人 AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学

