

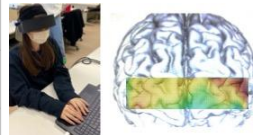
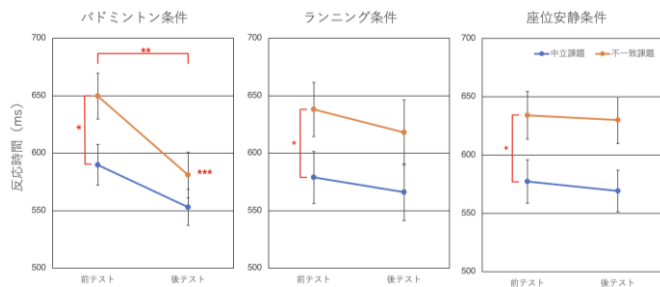
# 心と身体に良い運動とは？

関連キーワード： 有酸素運動， クローズドスキル運動， オープンスキル運動， 認知機能

## 研究内容

「健康のために運動をしよう！」というのは古くから知られている事実です。ただ、なぜ運動をすると心と身体の状態が良くなるメカニズムについてはまだまだはっきりしないことも多く、現在も様々な視点から運動の効果について研究されています。私の研究テーマは「心と身体に良い運動のタイプの探求」です。運動といっても、競技スポーツもあれば、公園の散歩などの余暇活動もあります。様々な運動の効果を明らかにできれば、運動を通じて社会をより良くできると期待しています。

最近では、脳と認知機能に与える「複雑な運動（オープンスキル運動）」と「単調な運動（クローズドスキル運動）」の違いについての研究論文を発表しています。球技などはオープンスキル運動、ウォーキングなどはクローズドスキル運動です。これまでの研究成果では、①オープンスキル運動の方がクローズドスキル運動よりも認知機能を向上させること、一方、②オープンスキル運動とクローズドスキル運動では脳血流量（脳の活性化）は同程度であること、を発表しました。オープンスキル運動は脳の効率を向上させるようです。現在は「オープンスキル運動が脳の効率を向上させるメカニズム」を明らかにするための実験を進めています。



## 研究者プロフィール

- ・人間科学部 心理行動科学科 教授 高橋信二
- ・専門分野：スポーツ心理学， スポーツ生理学
- ・研究分野：運動が心と身体にあたえる影響の分析
- ・所属学会：日本体育学会， 日本体育測定評価学会
- ・主な研究成果：これまでに、運動の認知機能に関する論文5編（国際誌3編）， スポーツ科学全般・データ分析に関する論文40編（国際誌15編）を発表。



## 地域・産学官連携の可能性、事業化のイメージ他

- ・地域社会との連携：地域のスポーツや健康施設と協力し、地域住民の健康増進等に役立てることができると思います。また、ワークショップなどを通じて、運動の重要性を啓発する活動も行えます。
- ・産業界との連携：フィットネス関連企業やヘルスケア企業と協力し、認知機能や気分を向上させる運動に関する製品やサービスの開発に協力できると思います。例えば、目的に応じた運動プログラムの開発協力や、ウェアラブルデバイスを用いた認知機能測定ツールの開発・データ活用などについて協力できると思います。



## 研究者への連絡先

メールアドレス：shinji@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

学科HP： <https://www.tohoku-gakuin.ac.jp/departament/human/>

SNS： <https://www.researchgate.net/profile/Shinji-Takahashi-2>