

平成30年度 日本大学スポーツ科学部個人研究費 研究実績報告書

所属: スポーツ科学部 競技スポーツ学科

資格: 専任講師

氏名: 松尾 絵梨子

研究課題	エクササイズの実施や継続を促進する手法に関する基礎的研究	
報告の概要	研究目的 及び 研究概要	<p>研究目的 本研究では、エクササイズSelf-Efficac(SE)に関連し、影響を及ぼす要因について主観的および生理的反応から複合的に解明するものであり、エクササイズの実施や継続を促進する手法を探るための基礎研究をして実施する。</p> <p>研究概要 ①本研究に適した対象者を抽出するため、運動習慣や食事の摂取状況、服薬や治療の状況など生活習慣に関する事前アンケートを実施する。 ②エクササイズSEに大きな影響を与えないような運動強度や運動種目の設定を検討し、予備実験を行う。予備実験時には心拍計測や呼気ガス分析、主観的運動強度の記録なども行い、それらのデータを収集・分析する。 ③②で分析したデータを用いて、運動強度設定時の生理的指標または主観的指標について検討し、その運動強度を用いて本実験を行う。本実験実施に際しては、事前アンケートで抽出された対象者が生理的指標に潜在的に影響を及ぼすかどうかについて採取したデータを細部に渡り確認する。</p>
	研究成果	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者を抽出するための事前アンケートを行ったが、いくつかの改善点が判明した。次年度以降の事前アンケート作成時にはその改善点を反映し、実施する。 ・予備実験を実施し、エクササイズSEに大きな影響を与えない運動強度の設定方法を一部見出すことができた。さらに、慎重に検討を重ね、次年度以降に役立てる。 ・本実験における生理的指標の選択と最適な測定方法を検討するために、共同研究者とともに最適な測定の手法と実験期間に関する発表を行うことができた。
研究業績	<ul style="list-style-type: none"> ・論文および著書 著者名・論文標題・雑誌名・査読の有無・巻・発行年・ページ数 	<p>①論文: Naoko Onuma, Rie Nakajima, Megumi Abe, Shigeru Matsubara, Eriko Matsuo and Daisuke Shindo. Attitudes toward Anti-Doping Education among Coaches of Youth Athletes. Journal of Sports Medicine & Doping Studies, 2019, 9(1), 1000211, 1-8.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・学会発表等 発表者名・発表標題・学会名・発表年月日・発表場所 	<p>①学会発表: 塩田正俊、松尾絵梨子、松原 茂、鈴木政登 「高齢心房細動患者の血圧管理—上腕、手首および指血圧と水銀血圧の季節変動—」 第73回日本体力医学会大会、平成30年9月9日、アオッサ・ハピリン(福井県).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・その他 *学会・競技団体報告書など 著書名・標題・掲載誌名 発表年月・発行所 *講演会、研究会、研修会、セミナー等での講演発表 発表者・発表年月・題目名・講演会名 *社会貢献活動等 	なし