

こんなことができます!

運動が健康増進に
果たす役割を実例を
交えてお話しします



運動生理学は、運動トレーニングをしたときの身体の変化について調べる学問です。競技者の競技力向上はもちろん、子どもの体力

低下や中高年の健康の維持・増進などに対して、運動生理学という立場から解決することが目標です。特に運動時の**骨格筋の変化**に興味があり、運動している人の**持久力向上**がどのようなメカニズムで生じているのかについて研究しています。

また、高齢者を対象とした介護予防運動教室を10年以上実施しており、それに関するデータの蓄積もあります。

夢

町中に運動する人が増えると嬉しい

人間発達文化学類

安田 俊広

YASUDA Toshihiro

教授 博士（体育科学）

専門分野

運動生理学

特許情報、著書、論文

High-fat diets cause insulin resistance despite an increase in muscle mitochondria. PNAS.2008;105(22):7815-20. 快汗コラム

想定するパートナー

自治体の健康増進課、介護予防関係部署など

具体的な連携、事業化のイメージ

メタボリックシンドローム予防、介護予防のための運動など

これまでの取組事例

- ・ 福島県伊達市との連携による高齢者対象介護予防運動教室
- ・ 岳温泉観光協会との連携によるウォーキングデータ収集
- ・ 富岡町との連携による健康大学事業
- ・ 福島県棚倉町の地方創生アドバイザー

教育
学習支援

健康
福祉

防災
都市計画

地域
産業振興

食・農

経営支援

ファイナンス

人材育成

法律

ライフ
サイエンス

情報通信

環境

ナノテク
材料

エネルギー

ものづくり
技術

社会基盤

フロンティア

