

## 運動生理学の研究を

### ひいては地域社会の貢献に

中部大学 生命健康科学部

スポーツ保健医療学科 准教授

堀田 典生さん



▲研究で運動負荷試験する堀田先生とゼミ生。スポーツ保健医療学科は、主に救急救命士や健康運動の指導者を養成しており、卒業生にはこの地域で活躍する救急救命士も多い。

健康寿命の延伸が叫ばれる現在。ここ数年、市のスポーツ指導員養成講座で講師を務め、中部大学の准教授として運動生理学を研究する堀田さんにお話を伺いました。

#### 筋力アップに悩んだ高校時代

高校に入りなんとなく始めた柔道部。痩せ型の体型から、当初はいつ辞めようかと思っていたが、ある時、どうしたら強くなるんだろうというつもを考えている自分に気づき、学校のトレーニングルームを利用して、専門書を読みながら「どのように筋肉を強くするか」を研究したのがこの道に興味を持ったきっかけ。

#### 回り回って社会に貢献できる研究

運動生理学とは、運動によって身体にどのような変化が生じるのかを理解する学問で、筋肉が収縮するメカニズムを勉強したり、なぜ筋肉トレーニングをする、筋肉が肥大するのか、なぜ運動をすると血圧や心拍数や呼吸が自動的に増えるのか、を勉強する学問です。

特に今は、糖尿病患者が運動により血圧が上がりやすくなるメカニズムを解明し、問題を解決に繋げていきたいと、日々



●堀田 典生さん

静岡県富士市出身。数々の大学で研究を重ね、2011年に中部大学の講師となる。現同校准教授。

「小学校の頃は、親に見られないように、返却されたテスト用紙を隠すほど勉強が苦手だったが、中学3年の時に、同じ塾に通っていた隣の学校の女の子と同じ高校に行きたくて勉強しました。人のやる気はどこで起こるか分からない」と笑う。



▲中部大学で行われている運動教室には、小牧の方も数多く参加しています。

研究しています。また、血流制限と有酸素運動を組み合わせて、効果的なトレーニングが出来るような研究もしています。

#### 健康寿命を延ばすことは現代人の課題

『メタボリックシンドローム関連疾患』『ロコモティブシンドローム関連疾患』『認知症』。この3つが健康寿命を縮める大きな要因ですが、運動は、このすべての予防・改善になると、科学的に証明されています。

ところが忙しい人にとって毎日まとまった時間運動するのは、なかなか難しいもの。3分でも5分でも、隙間時間での運動を積み重ね、トータルで1日20〜30分の運動になれば、それだけでも運動不足を補うことができます。

超高齢化社会を乗り切るためには、健康寿命を延ばすことは不可欠。そこで、みなさんが科学的根拠に基づき運動で効率的に効果が得られるように、運動指導もしています。

これからも、社会貢献活動としての運動指導と研究に、精一杯取り組みたいと思います。