

第131回スポーツサイエンス研究会

グローバルCOEプログラム「アクティブ・ライフを創出するスポーツ科学」

日時 2013年11月11日(月) 16:00より

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館 205室

演題 座位行動研究の最前線

岡 浩一郎 先生
(早稲田大学スポーツ科学学術院 教授)

現代社会では、様々な生活場面(余暇、仕事、移動など)において長時間の座位行動(座り過ぎ)が蔓延している。日常生活における座位時間の多寡が、心血管代謝性疾患のバイオマーカーや2型糖尿病、ある種のがん、早世のような健康アウトカムと関連があるという証拠が急速に蓄積されつつある。重要なのは、これらの関連が身体活動の実施時間とは独立して認められることである。本話題提供では、成人を対象にした座位行動研究について、その最新動向を紹介する。具体的には、座位行動(座り過ぎ)と健康リスクとの関連、自己報告および機器を用いた座位行動の評価方法、座位行動に影響を及ぼす要因、座位時間を減らすための効果的な介入方策、座位時間を減らすことや中断することに関する指針・声明・勧告といった視座から話題を提供する。また、座り過ぎによる健康障害は、どのような機序で起こるのか、どのような種類の座位行動をどのくらいの頻度・強度で中断すれば健康障害を予防できる可能性があるのかを解明するための実験研究の必要性など、この分野の研究における今後の方向性について議論したい。



早稲田大学 スポーツ科学学術院
Faculty of Sport Sciences, Waseda University

世話人: 正木宏明・紙上敬太
早稲田大学 スポーツ科学学術院
E-mail: k-kamijo@aoni.waseda.jp