


|   |  |   |
|---|--|---|
| 所属部門  | 地域・文化  |   |
| 技術分野  | スポーツ科学, 応用健康科学                                       | <b>専門分野</b><br>保健体育, バイオメカニクス, 健康科学                                 |
|  | 東 章弘 准教授<br>一般科目教室 (自然科学系)<br>aazuma@fukui-nct.ac.jp | <b>キーワード</b><br>移動運動, 健康運動指導  |
|   |  | <b>所属学協会・研究会</b><br>日本体育学会, 日本バイオメカニクス学会, 国際スポーツバイオメカニクス学会, 日本人間工学会 |

**研究テーマ**

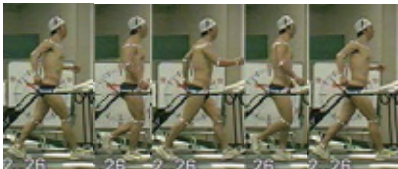
**【移動運動のエネルギー論的研究】**

安全で効果的な健康運動様式として、歩行が推奨されている。一方、腕振りや歩幅を大きくする「活動的歩行」は速歩（速歩き）でなくとも運動量を高めることができることを実験的に調べ、その力学的仕組みを明らかにした。このほかにもエネルギー論的観点から、広く健康運動に資する移動運動の研究を行っている。

Normal Walkig

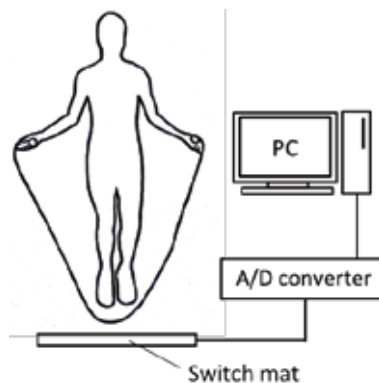


Vigorous Walking



**【なわとびの跳躍周期に関する研究】**

なわとびは子どもの遊びだけでなく、体育活動やトレーニング手段の一つでもある。用いられる縄にはいろいろな種類があり、径や素材、長さなどの違いが跳躍周期（一跳躍に要する時間）に差異を与えること明らかにしてきた。また、跳躍周期の観点から跳び方やトレーニングの目的に応じた縄の選択について調べている。



**【スポーツ活動を通じた地域国際交流】**

スポーツは言語を超えたコミュニケーションツールのひとつである。とりわけレクリエーションスポーツは運動実施背景の異なる外国人にも受け入れやすく、親睦を図る上での交流活動のひとつとして有用である。多文化共生社会を目指した国際交流活動として、地域の団体と共に実践的に取り組んでいる。



**産官学連携や地域貢献の実績と提案**

- ・健康運動指導技法の開発（活動的歩行, 水中竹馬, ミニランポリン体操ほか）
- ・スポーツ活動を通じた地域国際交流
- ・公開講座「からだを動かしたくなる講座」講師