

基礎教育系



地域に向けてひとこと

北見市はスキー場も近隣に多くあり、冬季スポーツに貢献できる可能性を秘めていると感じています。この地からアルペンスキーを中心とした情報を発信していきたいと思います。

中里 浩介

Nakazato Kosuke
准教授 ・ 博士(工学・科学)

地域に向けてできること

訪問講義

小中
学校

高校

一般
企業

科学・ものづくり教室

小中
学校

高校

一般
企業

スポーツによる健康、スポーツと科学

研究室見学

小中
学校

高校

一般
企業

技術相談

研究テーマ

アルペンスキーを用いた健康づくり

研究分野

●ライフサイエンス

研究キーワード

アルペンスキー、健康、身体活動量

SDGs



概要

北海道の冬期に、夏期と同等の身体活動量を確保することは降雪などの影響もあり難しい。北海道の小・中学生の体力は全国平均と比べて低く、運動時間も短い。これまでの研究では65歳以上を対象として、3.5時間/日、週2～3回、12週間のアルペンスキーによるゲレンデでの滑走で、心肺機能、脚筋力パワーの向上、血液データの改善が見られたことが報告されている。そこで、様々な年代を対象として、アルペンスキーの運動強度を明らかにするとともに、アルペンスキーを用いた運動介入を行い、その健康効果の立証を目指している。

アピールポイント

- ・成人を対象としたアルペンスキーの運動強度および健康効果は報告されていない。
- ・大学で占有できるゲレンデ（若松市民スキー場）を使用できる。
- ・実験室からスキー場までが30分程度の距離にある。
- ・多くの人が滑っているアルペンスキーのゲレンデ滑走の運動強度が明らかになる。
- ・滑走技術に合わせた運動強度の提唱。
- ・健康維持増進のための冬季の身体活動としてのアルペンスキーの活用
- ・健康効果としてのアルペンスキーの活用、スキー産業の活性化

