

若手研究者コラムリレー

若葉 京良 (わかば きょうすけ)



プロフィール

十文字学園女子大学 人間生活学部 健康栄養学科 専任講師
日本体育学会の専門領域: 介護福祉・健康づくり

三重県生まれ(鹿肉と猪肉を食べて育ちました)
2012年 皇學館大学 教育学部 教育学科 卒業
2015年 皇學館大学大学院 教育学研究科 教育学専攻 修了
2018年 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 スポーツ医学専攻 修了
2018年 筑波大学体育系 研究員(2019年3月まで)
2018年 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究助手(2019年3月まで)
2019年より現職
E-mail: k-wakaba@jumonji-u.ac.jp



現在定期開催している健康運動教室にて
(左奥が筆者)

わたしの研究

時代・人に合ったより良い健康 づくり支援について考え続けたい

私は、中高年を対象とした中・長期的な健康づくり支援に関する研究が専門です。健康を保持・増進することを目的として「どうすれば効率よく痩せられるか、運動実践の効果を増大させられるか」が私の研究テーマです。

これまで主に、健康づくり支援をおこなう上での支援(介入)方法に着目して研究を進めており、ソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)を使った生活習慣介入、サプリメントと筋トレの併用介入などをおこなってきました。

今後も、より多くの方が健康で充実した生活を送ることができるよう、「より良い健康づくり支援とは何か」を考え続け、新たな知見を創出していきたいと考えています。

どうぞよろしくお願いいたします。



最近では地域在住高齢者を対象にした健康・体力測定にも関わっています。

わたしの運身の論文・書籍・記事

若葉京良, ほか. Beta-hydroxy-beta-methylbutyrateの摂取と筋力運動の併用が閉経後女性の骨格筋量および筋力に及ぼす効果に関する予備的研究: ランダム化クロスオーバー試験. 運動疫学研究, 2020. doi: 10.24804/ree.1912.

必読

(なんでも帳)

暖冬とは言え寒い日が続きますね。冬といえば、コタツにミカン…いえいえ、ウィンタースポーツですね。

大学など教育機関で教鞭を振っておられる先生方の中には冬季に「スキー実習」「スノーボード実習」を担当されている先生も少なくないのではないのでしょうか。

かくいう私も、今年度からめでたく(?)引率教員としてメンバー入りしたため、急いで全日本スキー協会(SAJ)のスノーボード級別試験を受けてきました。

その結果・・・

運よく1級を取得できました!

まだまだ未熟者ではございますが、冬季実習の働き手の募集を検討されている先生方がいらっしゃいましたら、ぜひお声がけくださいませ。



←SAJ1級合格者の仲間とともに
(右から2番目が筆者)

○次回のコラムリレーは日本体育大学の「岡本孝信」さんを予定しています。

日本体育学会若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育学会若手の会が発足しました!

→メンバー登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPa5fY3kcB5a2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メンバー登録で周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

taiikugakkaiwakate@gmail.com (担当: 木村)

