

若手研究者コラムリレー

松井 公宏 (まつい まさひろ)



プロフィール

順天堂大学 スポーツ健康医科学研究所 博士研究員
日本体育・スポーツ・健康学会の専門領域: 発育発達

愛知県豊田市生まれ

【学歴】2017年3月 三重大学 教育学部 卒業

2018年3月 筑波大学 研究生 終了

2020年3月 筑波大学 博士前期課程 体育学専攻 修了

2022年3月 筑波大学 3年生博士課程 スポーツ医学学位プログラム 修了

E-mail: m.matsui_sm@juntendo.ac.jp

Researchmap: https://researchmap.jp/masahiro_matsui



2024年7月に兵庫県で開催された日本心臓リハビリテーション学会で発表している様子です。



2024年は幼稚園で運動介入する研究を実施したので、こんがりとお肌になりました。

わたしの研究

“わたし朝弱い”は生活習慣で変えられるか？

私はクロノタイプに着目して研究を進めています。ヒトの体温や内分泌系には日内変動があり、日中には覚醒度が高まり、夜には眠気が生じるように調整されています。このような概日リズムに応じた嗜好性(1日のうち、どの時間帯に活動することを好むか)はクロノタイプと呼ばれ、一般的に朝型と夜型、そのどちらとも言えない中間型の3つに大別されます。日本では、午前中から学校や仕事が始まるため、クロノタイプが夜型(朝起きるのが苦手)の個人はメンタルヘルスの不調を訴えやすいことが報告されています。

これまで、クロノタイプは遺伝的素因により決定されると考えられていました。そこで、欧米では、夜型の子どもに合わせて、学校の始業時間を遅らせるような取り組みも行われていますが、日本での実現には課題が多いと考えられます。

一方で、近年では生活習慣などの後天的素因もクロノタイプに影響することが示唆されています。

そこで私は、生活習慣へアプローチすることにより、クロノタイプを朝型に近づけることができれば、人々のメンタルヘルスの不調を予防できるのではないかと考え、現在は子どもを中心に研究を進めています。

わたしの最近の論文

Matsui M et al., Chronotype and emotional/behavioral problems mediate the association between leisure screen time and academic achievement in children. Chronobiology international 41(4) 513-520 2024年4月

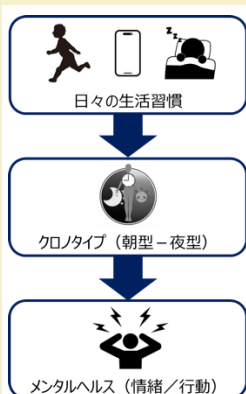


図. 研究仮説

わたしが考える研究の面白さ

博士課程を修了して(学生を終えて)約3年が経ちました。学生として研究に取り組んだ5年間とポスドクとして研究に取り組んだ3年間はどちらも非常に充実していましたが、研究に対する考え方や面白さは学生時代に比べて少し変化したように思います。まず、学生時代の私は、与えられたテーマを一生懸命に勉強し、データを取ったり、論文を書くことに全てを注いでいたように思います。研究の“け”の字も知らない修士課程では、先生方や先輩方から研究の基礎を教わり、博士課程では研究の面白さも厳しさも教えていただきました。そんな学生当時、私が考えていた研究の面白さは、自分の知らないことが知れたり、自身の研究が学術論文として認められることによる達成感であったように思います。

一方で、研究員になり、研究を仕事にしてみると新しい面白さに触れる機会が増えました。特に、2024年度は学校現場や保育現場の先生方に対して研修会をする機会をいただき、日々地道に研究してきた成果が直接的に現場に届く経験をしました。私の講演により何か画期的に変わることはありませんが、私の取り組む研究と社会が少しつながったような気がしました。

このような体験を経て、学生時代は“研究のゴール = 論文として公表すること”だと思っていましたが、現在は“論文として公表して社会に届ける・社会を変えること”をゴールだと考えるようになりました。学校現場や医療現場の先生方と話すときと困っている人がたくさんいることを再認識します。研究成果が実社会の困りごとの解決に少しでも貢献できるように、今後も研究活動に取り組んでいきたいと思っています。

日本体育・スポーツ・健康学会
若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育・スポーツ・健康学会若手の会が発足しました！ → メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPa5fY3kcB5q2>

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、メーリングリスト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

