

2020.10.29 <計2枚>

文部科学記者会加盟社 各位
草津市政記者クラブ加盟社 各位
京都大学記者クラブ加盟社 各位

立命館大学広報課

**「ファストウォーキング」および低酸素環境下における運動効果に関する
株式会社アシックスとの共同研究
～ランニングに次ぐ新たな健康増進方法の開発に向けた検証実験を実施～**

学校法人立命館は、株式会社アシックスと「ファストウォーキング」の効果・効能、および低酸素環境下における運動効果に関する共同研究を実施しています。このたび、トレーニング科学を専門とする立命館大学スポーツ健康科学部の後藤一成教授およびアシックススポーツ工学研究所が、ファストウォーキングによる健康増進のための新たな運動方法、トレーニングコンテンツの開発を進めます。

「ファストウォーキング」とは、時速 5～7km を目安にした、普段より速く歩くことを意識したウォーキングのことで、身体への負担が少なく、効果の高い運動方法として、注目を集めています。今回は「低酸素」を組み合わせることで、「ファストウォーキング」の効果にどのような影響を与えるのかを検証します。

本検証実験では、20代から40代の男女50名程度を対象に、通常酸素環境、低酸素環境下での通常歩行、ファストウォーキング、ランニング時におけるエネルギー代謝指標、筋活動量、血液指標などを計測します。ファストウォーキングおよび低酸素環境下での運動を科学的に検証することで、年齢やスポーツ経験の有無などを問わず、多くの方が手軽に実践できるメソッドを構築し、健康で豊かな暮らしの実現に貢献していきます。

記

研究期限：2021年6月30日まで

場 所：立命館大学スポーツ健康科学研究センター

(滋賀県草津市野路東1丁目1-1)

ASICS Sports Complex TOKYO BAY

(東京都江東区豊洲6丁目4番20号)

担 当：立命館大学スポーツ健康科学部 後藤一成教授

(専門：トレーニング科学)

アシックススポーツ工学研究所



検証実験イメージ
(立命館大学)

※本法人は、アシックスジャパン株式会社と包括的連携交流協定を締結しています。

以上

●取材・内容についてのお問い合わせ先

立命館大学広報課 担当：立岩 TEL.075-813-8300 <http://www.ritsumei.ac.jp/>

参考資料

■立命館大学スポーツ健康科学研究センター

2012年4月設立。健康的で豊かな暮らしを送っていくことが『人類の課題』とされる今、生活習慣に関わる健康問題は、先進国のみならず、発展途上国でも大きな問題となっています。このような問題の解決には、身体活動や食生活といった生活習慣を考慮した健康科学からのアプローチが求められると同時に、人類の限界に挑戦するスポーツ競技においてトップパフォーマンスを発揮するためには、最先端の科学、トレーニング、サポートが不可欠となってきています。本センターでは「健康づくり」「スポーツパフォーマンス向上」に関わる研究成果、科学技術、ノウハウなどを集約し研究を推進することで、スポーツ・健康関連産業の発展に寄与することを目指しています。

■ASICS Sports Complex TOKYO BAY(アシックス スポーツコンプレックス 東京ベイ)

アシックスが東京都江東区の豊洲に昨年10月オープンした大規模な都市型低酸素環境下トレーニング施設です。全長50メートルのランニングレーン2本、トレッドミルなど各種トレーニングマシン、人工芝エリアなどを設置したトレーニングルームのほか、縦5メートル×横15メートルのプロジェクションマッピングを投影可能なスタジオ、4本の50メートルレーンと3本の25メートルレーンを有するプールエリアなどを備えており、陸上や水泳などさまざまなスポーツで低酸素環境下トレーニングを実施できます。