

## 健康寿命延伸を支援する運動プログラムづくり

著者	高橋 珠実
著者別名	Tamami Takahashi
雑誌名	東洋大学研究シーズ集2019-2020
ページ	22-22
発行年	2019-08-29
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1060/00011066/">http://id.nii.ac.jp/1060/00011066/</a>

# 健康寿命延伸を支援する 運動プログラムづくり

食環境科学部 食環境科学科

高橋 珠実 准教授 Tamami Takahashi



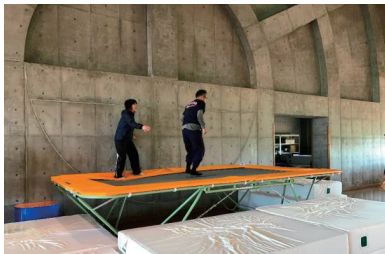
## 研究 概要

運動習慣の獲得を目指した運動プログラムを開発、提供していく

## 研究シーズの内容

若いころから運動を習慣化し、運動器の障害等を防ぎ、移動機能を維持向上していくことは健康寿命延伸のために重要な課題となっています。

楽しいことは継続できる。運動の面白さとは？をテーマにライフステージや各対象者に合わせた、運動習慣を獲得させるための運動プログラムの開発、提供を行っています。さまざまな運動の楽しさ・面白さを味わいながら運動を習慣化していく、一人一人が運動の楽しさ・面白さを発見できるような運動プログラムの提供を行い、健康寿命延伸に貢献していきたいと考えています。



## 研究シーズの応用例・産業界へのアピールポイント

長期にわたる実践的研究の知見をもとに健康教育分野やスポーツ科学分野への貢献を目指します。

## 特記事項(関連する発表論文・特許名称・出願番号等)

日本体育学会、日本衛生学会、日本学校保健学会、日本スポーツ精神医学会、日本マインドフルネス学会