

2007年5月28日

日本養生学会員各位

日本養生学会 研修部  
担当：久保隆彦 張 勇

### 第11回「ようせいサロン」のお知らせ

平成19年度第10回ようせいサロン細谷洋子（鶴川女子短期大学 非常勤講師）は、ブラジルの伝統武芸カポエイラの一般的なスタイルや行う上でのル・ル、身体技法、楽器と歌などを、VTRや実演を交えて紹介しました。参加者は気軽な雰囲気、ゆっくりと自由に意見交換し、有意義な「ようせいサロン」を開催いたしました。

さて、第11回「ようせいサロン」を開催いたしたく、ここにお知らせいたします。

### 第11回「ようせいサロン」

1. 日時：2007年6月16日（土）14:00～16:00

2. 話題提供者：三浦孝仁（岡山大学）

テーマ：「グアム島民の体力」

要約：グアム島は、日本からわずか3時間半の距離にある米国カリフォルニア準州である。先住民族チャモロの他にフィリピン人、アジア人、米国人、ミクロネシアの島々からの民族が在住している。人口は17万人弱（人口統計局、2005年2月改訂版）で、島民の健康づくりに対する取組みが遅れている。グアム島民807名を対象としたWilliam Brandshagen氏の調査校報告によると、糖尿病：9.8%、高血圧症：22.2%、高脂血症：21.4%、肥満は42.1%の人が肥満と診断され、あらゆる生活習慣病をわずらう人が多く、生活習慣病への対策が大きな課題となっている。

そこで、ミクロネシア唯一のグアム大学において島民の健康意識向上とデータ蓄積のために、第1回体力測定を実施したので報告する。

3. 話題提供者：片山敬子（岡山大学大学院生）

テーマ：「潜水中の神経活動 - 潜水中はリラックス？それとも緊張？ - 」

要約：陸上運動中の神経活動について永田ら（2006）は心電図から心拍変動を求め周波数解析することによって、自律神経系の変化を報告している<sup>11)</sup>。そこでは、軽度の運動では呼吸・循環器系は顕著に増加することはなく、運動の影響は心理的な面に限定されると推測している。ようせい体操の心拍変動を解析した天野ら（2006）は、ようせい体操にはリラクゼーション効果があると報告している<sup>17)</sup>。スクーバ・ダイビングでは経験上、上級者ダイバーほど、リラックス感を味わっており、下級者ダイバーほど緊張状態が強く、上級の指導者でも講習中とFUNダイビングでは全く緊張の度合いが異なると聞いている。すなわち、スクーバ・ダイビングは、球技やウェイトトレーニングなどとは異なり、実施者が同じでも、レベルや状況の変化により緊張もリラックスも可能なスポーツであると考えられる。

そこでスクーバ・ダイビング中の心拍変動解析し神経活動を推定した。今回は、被検者として、熟練者及び初心者2名について測定したので報告する。

4. 場所：立教大学 池袋校舎5号館 1F 第2会議室

住所：東京都豊島区西池袋3-34-1

アクセス：池袋駅（JR山手線、西武池袋線、丸の内線）徒歩10分

地図：<http://www.rikkyo.ne.jp/grp/kohoka/campusnavi/ikebukuro/index.html>

立教大学のホームページで検索してご参照下さい。

連絡先：張 勇 長野県立短期大学

電話：026-234-0221×315 FAX：026-235-0026 E-mail：QYN03152@nifty.ne.jp

第11回「ようせいサロン」の出欠について6月11日（月）担当者張までにお返事をください。

ようせいサロン（ ）出席（ ）欠席