

保健体育

一般青年男女及び中高年者の健康体力づくりのための
ウエイトトレーニングの実践について

専門分野

トレーニング科学

キーワード

筋力 筋肉量 サルコペニア スクワット
ベンチプレス

研究目的・概要

日本は近い将来に 3 人に 1 人が高齢者という極端な少子高齢社会を迎え（2022 年高齢化率 29.1%）、医療費や介護費などが高騰して国民負担がさらに重くなることが予想される（2020 年医療費は年間約 43 兆円でその半分近くが高齢者分）。従って、国民が健康体力づくりに関する知識や意識をもつことが必要であり、また適度な運動の実践が重要であることは言うまでもない。例えば、サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）を予防改善するためには、自体重やバーベル等を用いたウエイトトレーニング（WT）によって筋力強化や筋肉量を維持することが有効である。

著者は以下に示したように、WT をスポーツ競技者だけではなく一般人に普及させるために、長年にわたり大学保健体育授業で一般大学生男女に WT を指導してきており、研究としても WT に関する論文を作成してきた。その特徴の一つは、一般人を対象に WT 種目として最も効果的と思われる「パラレルスクワット（太腿部が床と平行になるまでしゃがむ）」や「ベンチプレス（上半身の主種目）」について、安全対策を十分に施しながらバーベルを用いて教育研究を実践していることである。今後は中高年者を対象により有効なウエイトトレーニングの実践に関する研究を実施したいと考えている。



図 1. 体育授業における女子学生のスクワットの練習



図 2. スクワット運動時の酸素消費量に関する実験



図 3. 要介護高齢男性の歩行器による運動と椅子の座り立ち（スクワット）

【ウエイトトレーニングに関する研究論文】

- ・ 藤瀬武彦・他. 一般男子学生におけるフリーウエイト運動の% 1RM での最高反復回数と酸素消費量 —バーベルを用いたベンチプレス及びスクワットにおいて—. 新潟国際情報大学経営情報学部紀要, 3, 65-74, 2020 年.
- ・ 藤瀬武彦・他. 一般青年男女におけるベンチプレスの 1 RM 相対重量での最高反復回数. トレーニング科学, 21, 225-238, 2009 年.
- ・ 藤瀬武彦・他. 一般青年男女における筋力評価尺度としてのバーベル挙上能力測定の試み. 体育学研究, 39, 403-416, 1995 年.



経営情報学部 経営学科
藤瀬 武彦 教授

担当科目：体力診断と運動処方、フィットネス理論及び実習、健康スポーツ科学

HP https://www.nuis.ac.jp/teacher_fujise/
Researchmap <https://researchmap.jp/read0190625>

スポーツ文化財としてのオリンピック関連資料の収集と解説

専門分野 スポーツ史

キーワード スポーツ文化財 オリンピック 収集品 選手 役員

研究目的・概要

近代オリンピックは1896年（明治29年）にギリシャのアテネで第1回大会が開催されて、その後は世界大戦による中止が3回あったものの今日まで4年毎に開催され続けている。オリンピックの創始者であるクーベルタン男爵が提唱したオリンピズムは「スポーツを通して心身を向上させ、さらには文化・国籍など様々な差異を超え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって理解し合うことで、平和でより良い世界の実現に貢献する」というものであることから、オリンピックは「平和の祭典」とも呼ばれている。

1964年（昭和39年）10月には第18回東京オリンピックが開催されたが、この年の6月には新潟県で第19回国民体育大会（新潟国体）が開催された年でもある。例えば、このころに活躍した選手や役員の方々が寿命を迎えてユニフォーム、参加メダルやバッジ、賞状や感謝状、サイン入り写真などの大会や選手・役員に関連する資料が遺品となって散逸・紛失・廃棄されている現状が認められる。著者はこういう貴重な資料を後世に伝えるために長年にわたり収集・保管・展示・研究を実践してきており、最近では以下の通り本学の研究紀要に論文（研究ノート）を発表している。今後もこのような活動を継続していくつもりである。



図1. 1896年アテネ（左）と1900年パリ五輪（右）の参加メダル



図2. 1964年東京五輪ユニフォーム（左：選手用、右：役員用）



図3. 1964年東京五輪日本レスリングチームのサイン入り写真（サインは新潟出身の風間栄一監督（右端）のもの）

【オリンピック関連資料の収集に関する研究論文（研究ノート）】

- ・藤瀬武彦. スポーツ文化財としてのオリンピック関連資料の収集について 第四報 —1928年第9回アムステルダムオリンピックについて—. 新潟国際情報大学国際学部紀要, 7, 147-156, 2022年.
- ・藤瀬武彦. スポーツ文化財としてのオリンピック関連資料の収集について 第三報 —1924年第8回パリオリンピックについて—. 新潟国際情報大学国際学部紀要, 6, 97-105, 2021年.
- ・藤瀬武彦. スポーツ文化財としてのオリンピック関連資料の収集について 第二報 —1920年第7回アントワープオリンピックについて—. 新潟国際情報大学国際学部紀要, 5, 67-77, 2020年.
- ・藤瀬武彦. スポーツ文化財としてのオリンピック関連資料の収集について 第一報 —1912年、1940年、及び1964年夏季オリンピックについて—. 新潟国際情報大学国際学部紀要, 4, 145-157, 2019年.



経営情報学部 経営学科
藤瀬 武彦 教授

担当科目：体力診断と運動処方、フィットネス理論及び実習、健康スポーツ科学

HP https://www.nuis.ac.jp/teacher_fujise/
Researchmap <https://researchmap.jp/read0190625>