

氏 名 若 吉 浩 二



所 属 ・ 職 名 保健体育講座（運動学）・教授

研究室電話番号 0742-27-9231  
（ダイヤルイン・FAX 兼用）

電子メールアドレス wakayosi@nara-edu.ac.jp

最終学歴及び学位 筑波大学大学院修士課程体育研究科修了（1986）  
体育学修士（1986），教育学博士（東京大学 1997）

所 属 学 会 等 日本体力医学会，日本体育学会，アメリカスポーツ医学会，スポーツ方法学会，  
トレーニング科学会

専 門 分 野 運動学，バイオメカニクス，運動生理学

#### 研究と教育について

”体育”とは，からだを育（はぐく）むために必要な学問で，その中でも，私の専門としている運動学は“からだを育むための方法論”を追求する学問である。当然，からだを育むためには，スポーツや運動が必要となるのだが，それらをどのようにやればいいのか，またどのようにからだを動かせばよいのか，簡単なようで結構難しい。例えば，今はやりのウォーキング一つを取り上げても，歩き方は？ それに適した靴は？ 歩く時間は？ 歩く速度は？ 年齢に応じたそれらは？ と運動学の研究課題は無限につながる。

今，ホットな研究テーマは，インターバルトレーニングに関するトレーニング方法論である。インターバルトレーニングは，運動時間，運動強度，運動と運動の間の休息時間，そして運動の繰り返し回数と，4つの要素で構成されている。これらをどのように組み合わせれば，トレーニング効果があるのか，水泳，陸上，自転車運動のための具体的なトレーニングモデルを作成している。

スポーツ・運動を通して身体に生じる様々な現象を，運動学（バイオメカニクスおよび運動生理学を含む）的に理解できることを求めたい。これによって，体育教師またはスポーツ指導者になった時には，実践の場面において大いに役立つことになるだろう。

#### 主 な 研 究 業 績

- ・水泳コーチ教本（共著），大修館書店（2005）
- ・バイオメカニクス（共著），杏林書院（2004）
- ・高所トレーニングの科学（共著），杏林書院（2004）
- ・小学生児童における運動能力・運動習慣の経年的変化，奈良教育大学紀要第54巻第2号39-47（2005）
- ・Determination and validity of interval swim critical velocity in 50m interval training. Biomechanics and Medicine in Swimming IX, 475-480（2003）

#### 主な授業担当科目

運動学（専門科目），運動学演習（専門科目），水泳（専門科目），野外スポーツ実習（専門科目），  
運動学特論（大学院），スポーツトレーニング論，スポーツ指導方法論

学 会 活 動 日本体力医学会（評議員），日本スポーツ方法学会（理事），日本水泳水中運動学会（理事）

社 会 的 活 動 日本水泳連盟医科学委員，JOC トレーニングドクター，奈良県水泳連盟理事

講 演 の テ ー マ 「子供とスポーツ」，「トレーニング科学」，「運動と健康」