

## American College of Sports Medicine (ACSM) 参加報告

塩津 陽子<sup>1</sup>

この度は、同志社大学大学院生国際学会発表奨励金を頂き、アメリカのデンバーで開催された ACSM 第 64 回大会に参加できましたことを心より御礼申し上げますと共に、以下の様に参加を報告致します。

### 1. 発表内容・質疑応答について

私が本学会で発表した内容は、“Intervention study on the exercise order of combined aerobic & resistance training in the elderly” というタイトルで、地域在住の健常な高齢者を対象に有酸素運動とレジスタンス運動の複合トレーニングの順序性が、体組成や筋力、そして動脈ステイフネスに影響を及ぼすのではないかという仮説について検証したものです。

ポスター発表には複数の海外の研究者から様々な意見を頂きました。有酸素運動の指標がないのではないかという意見に対しては、本来ならば最大酸素摂取量の測定をするべきであったことを述べた上で、本研究は動脈ステイフネスに及ぼす影響をメインにしていたため測定しなかったと答えました。また、複合トレーニングの意義は何かという質問に対しては、加齢とともに低下する心臓血管系の機能と減少する筋力・筋量には有酸素運動とレジスタンス運動の両方が必要であり、同じセッション内で実施できることにより、トレーニングが単調にならず、また効率が良いのではないかと考えていることを伝えました。さらに、参考文献の一つに挙げた論文の著作者である Figueroa 教授に私のポスター発表の場に来ていただき、この研究の方

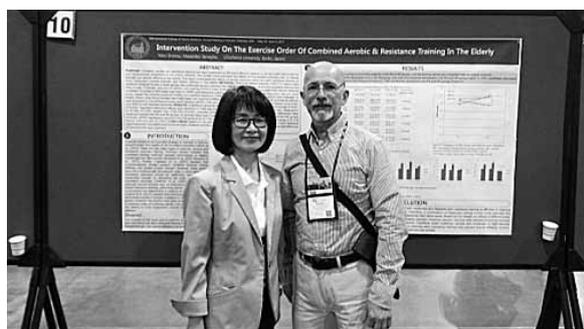
法や結果について説明させていただきました。その中で、脈波伝播速度の測定において、baPWV ではなく cfPWV を使用した理由を質問され、中心動脈の硬化度を調べるためには cfPWV がゴールドスタンダードとして使用されていることを説明しました。また、本研究の国際誌への投稿を勧めて頂き、研究に対するモチベーションを高めることができました。

### 2. ACSM 参加の意義

ACSM は、世界中の健康・スポーツ科学の研究者が一堂に会する規模の大きな学会です。本学会に参加して、海外の研究者と直に話をする貴重な機会を得ることができ、また、国際学会で行われている研究分野の広さ、参加する研究者の多様性についても感じることができました。特に、フィットネスの現場で指導しているヨガインストラクターと話をする機会があり、アメリカではがん患者のセラピーとしてヨガを取り入れていること、今後日本でも研修会をする予定があることなどの情報をいただくことができました。日本の学会は敷居が高いイメージがありますが、本学会に参加して、フィットネス指導者から最先端の研究者まで、非常に熱心に、かつ、積極的に討論が行われていることが印象的でした。

### 3. 終わりに

私にとって初参加であった今回の ACSM での発表は、現在行っている研究の意義を再確認することがで



Figueroa 教授とポスター発表会場で



Colorado Convention Center

1 同志社大学大学院スポーツ健康科学研究科博士後期課程 3 年 (Graduate School of Health and Sports Science, Doshisha University)

き、また、今回の発表を今後の研究に発展させていかなければならないと強く感じる素晴らしい機会となりました。今後はここで得た学びとモチベーションを原動力にして、私自身の研究に邁進していこうと強く決意しました。また、今後もチャンスがあれば国際学会

に参加し、様々な経験をしたいと思います。

最後に、このような貴重な機会をご支援頂きました同志社大学スポーツ健康科学会、そして指導教員の柳田昌彦先生に深くお礼申し上げます。



オリンピックレジェンド  
Michael Phelps 氏の特別講演



ACSM 参加証