

教授

稲木 光晴

## ■ 学歴

---

1. 1994年 筑波大学大学院体育科学研究科体育科学専攻（博士課程）修了

## ■ 学位

---

1. 1994年 博士（体育科学）

## ■ 研究分野

---

1. 運動生理学
- 2.
- 3.

## ■ 研究キーワード

---

1. 運動
2. 持久性パフォーマンス
3. メンタルヘルス

## ■ 研究課題

---

1. 持久性競技のパフォーマンス向上に関して、運動生理学・栄養学の視点から考察する。
2. 運動によるメンタルヘルス改善のメカニズムに関して、広く文献研究を行い、総合的に考察する。

## ■ 担当授業科目

---

1. 運動と健康（前期）（看護・福祉学科）必修
2. チームスポーツ（前期）（看護・福祉学科）選択
3. 生涯スポーツ（後期）（看護・福祉学科）選択
4. 運動処方論（後期）（福祉学科）選択
5. 専門研究Ⅰ（通年）（福祉学科）必修
6. 専門研究Ⅱ（通年）（福祉学科）必修
7. 母性の運動科学（前期）（助産別科）必修

## ■ 授業を行う上で工夫した事項

---

※ 助教・助手については、実習・演習等の指導を行う上で工夫した事項

- |    |  |
|----|--|
| 1. | 授業科目名【運動と健康】   |
|    | 生理学的メカニズムなど、理解に時間を要すると思われる事柄については、繰り返しモデルの提示を行った。また、最新情報を提供するよう心掛けた。                       |
|    | 授業の終わりに、感想、質問等を紙に書いて提出してもらい、質問については次回の授業で回答するようにした。また、授業内容に関して理解したことを毎回クラスルームを通して提出してもらい、理 |

	解度をチェックした。
2.	<p>授業科目名【チームスポーツ】</p> <p>カロリーカウンターを使って、実際の運動と消費カロリーを関連づけさせた。</p> <p>チームで練習をしたり、試合内容などについて意見交換したりすることによって、十分にコミュニケーションを図れるようにした。また、具体的な活動内容とチームとしての課題をチーム記録表に記録させ、次回の活動に繋げさせた。</p>
3.	<p>授業科目名【生涯スポーツ】</p> <p>カロリーカウンターを使って、実際の運動と消費カロリーを関連づけさせた。</p> <p>学生主体でラケットスポーツの練習や試合を行わせることにより、自分たちにあった練習の仕方や試合の進め方を考えさせた。また、ウォーキング・ジョギングは学生個人の体調や体力レベルに合ったペース設定で行わせた。</p>
4.	<p>授業科目名【運動処方論】</p> <p>学生の理解度をチェックしながら授業を進めた。</p> <p>授業の終わりに、感想、質問等を紙に書いて提出してもらい、質問については次回の授業で回答するようにした。また、授業内容に関して理解したことを毎回クラスルームを通して提出してもらい、理解度をチェックした。</p>
5.	<p>授業科目名【専門研究Ⅰ】</p> <p>様々な健康や体力に関連する記事や動画を用いて、興味関心の幅を広げた。</p> <p>記事や動画内容についての理解度を確認し、また知らなかった用語等について調べさせ、より多くの知識を獲得できるよう促した。</p>
6.	<p>授業科目名【専門研究Ⅱ】</p> <p>専門研究Ⅰで学び、得た知識をもとに、学生自身がさらに興味関心をもったテーマを決定させ、それについて調べ、まとめさせた。</p> <p>学生各自がテーマに沿って調べてきた内容を定期的に提出させ、その進捗状況をチェックするとともに、内容についての改善ポイントなどコメントすることによって、研究レポートを作成させた。</p>
7.	<p>授業科目名【母性の運動科学】</p> <p>妊婦運動の効果について、最新の情報を提供するように努めた。</p> <p>授業の終わりに、授業内容に関して理解したことや感想、質問をクラスルームを通して提出してもらい、質問については次回の授業で答えるようにした。</p>

## ■ 学会における活動

	加入時期	所属学会等の名称	役職名等（任期）
1.	1988年～現在に至る	日本体力医学会	評議員（1999年～現在に至る）
2.	American College of Medicine	1993年4月～現在に至る	
3.			

## ■ 研究業績等に関する事項（2024年度）

発行又は	著書、学術論	単著・	発行所、発表雑誌	概要
------	--------	-----	----------	----

	発表の年月	文等の名称	共著の別	誌等又は発表学会等の名称	
<b>(著書)</b>					
1.	2025年3月	現代人のからだと心の健康-運動の意義と応用-第2版第2刷	共	杏林書院	①運動(身体活動)と健康とのかかわりを中心題材として扱い、大学におけるスポーツ・健康科学の講義用テキストとして作成されたものである。 ②編者名 平木場浩二 共著者名 西村秀樹, 稲木光晴, 他2名 ③担当部分 第2章 運動と身体の健康 (P49-P84) 総頁数 P179 ④B5判
2.					
3.					
<b>(学術論文)</b>					
1.					
2.					
3.					
<b>(翻訳)</b>					
1.					
2.					
3.					
<b>(学会発表)</b>					
1.					
2.					
3.					

## ■ 外部資金(科学研究費補助金等)導入状況(本学共同研究費を含む)

<b>(1) 共同研究</b>				
	研究題目	交付団体	研究者 ○代表者( )内は学外者	交付決定額 (単位:円)
1.				
2.				
3.				

<b>(2) 個人研究</b>

	研究題目	交付団体	交付決定額 (単位：円)	備考
1.				
2.				
3.				

## ■ 社会における活動

	任 期 期 間 等	団体・委員会等の名称 (内 容)	役 職 名 等
1.	2024年4月～2025年3月	第一警備スポーツセンター戸畑	マラソン教室アドバイザー
2.	2024年4月～現在に至る	公益財団法人福岡県スポーツ振興センター	スポーツアドバイザー
3.			

## ■ 学内における活動等（役職、委員、学生支援など）

	任 期 期 間 等	会議・委員会等の名称 (内 容)	役 職 名 等
1.	2024年4月～2025年3月	入試会議	
2.	2019年4月～現在に至る	衛生委員会	
3.	2018年4月～現在に至る	保健福祉学研究所 運営委員会	