

## Appendix I

## 研究業績一覧

## 1 総説

- (1) 兵頭和樹. 楽しい軽体操による認知機能増進効果. 体育の科学, 2020; 70(4): 260-264.
- (2) 城所哲宏. Stand up in class : 子どもの座りすぎの解消を目指した学級での取り組み. 子どもと発育発達. 2020; 18(1): 45-51.
- (3) 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志, 角田憲治, 永松俊哉, 荒尾 孝. 身体活動と座位行動に着目した勤労者の健康づくり—体力医学研究所における労働衛生分野の疫学研究—. 体力科学. 2020; 69(6): 429-436.

## 2 原著論文

- (1) Kanamori S, Tsuji T, Takamiya T, Kikuchi H, Inoue S, Takagi D, Kai Y, Yamakita M, Kameda Y, Kondo K. Size of company of the longest-held job and mortality in older Japanese adults: a 6-year follow-up study from the Japan Gerontological Evaluation Study. *Journal of Occupational Health*. 2020 Jan; 62(1): e12115.
- (2) Jindo T, Kai Y, Kitano N, Arai H, Makishima M, Arao T. Association of self-efficacy for breaking up prolonged sitting with objectively measured sedentary behavior among office workers. *Bulletin of the Physical Fitness Research Institute*. 2020 Apr; 118: 1-9.
- (3) Kidokoro T, Miyashita M. Combined associations of cardiorespiratory fitness and grip strength with non-high-density lipoprotein cholesterol concentrations among Japanese children and adolescents. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*. 2020 May; 9(3): 135-142.
- (4) Kidokoro T, Fuku N, Yanagiya T, Takeshita T, Takaragawa M, Annear M, Xiaojie T, Waiganjo LB, Bogonko LF, Isika JK, Kigaru MD, Mwangi FM. Physical activity and sedentary behaviour patterns among Kenyan and Japanese children: a comprehensive cross-country comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Jun; 17(12): 4254.
- (5) Fujii Y, Fujii K, Jindo T, Kitano N, Seol JH, Tsunoda K, Okura T. Effect of exercising with others on incident functional disability and all-cause mortality in community-dwelling older adults: a 5-year follow-up survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Jun; 17(12): 4329.
- (6) Tomkinson GR, Kidokoro T, Dufner T, Noi S, Fitzgerald JS, McGrath RP. Temporal trends in the handgrip strength of older Japanese adults between 1998 and 2017. *Age and Ageing*. 2020 Jul; 49(4): 634-639.
- (7) Kubota A, Matsushita M, Arao T, Merom D, Cerin E, Sugiyama T. A community-wide walking promotion using maps and events for Japanese older adults. *Journal of Aging and Health*. 2020 Aug-Sep; 32(7-8): 735-743.
- (8) Nemoto Y, Sato S, Kitabatake Y, Nakamura M, Takeda N, Maruo K, Arao T. Longitudinal associations of social group engagement with physical activity among Japanese older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2020 Sep; 92: 104259.
- (9) Annear M, Kidokoro T, Shimizu Y. Physical activity among urban-living middle-aged and older Japanese during the build-up to the Tokyo Olympic and Paralympic games: a population study. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2020 Oct; 29(2): 308-318.
- (10) Sato S, Nemoto Y, Takeda N, Kitabatake Y, Maruo K, Arao T. Factors relevant to knee pain among independent community-dwelling older adults: a complete cross-sectional study. *Open Journal of Preventive Medicine*. 2020; 10(11): 277-287.

- (11) Kitano N, Kai Y, Jindo T, Tsunoda K, Arao T. Compositional data analysis of 24-hour movement behaviors and mental health in workers. *Preventive Medicine Reports*. 2020 Dec; 20: 101213.
- (12) Suwabe K, Hyodo K, Fukuie T, Ochi G, Inagaki K, Sakairi Y, Soya H. Positive mood while exercising influences beneficial effects of exercise with music on prefrontal executive function: a functional NIRS study. *Neuroscience*. 2021 Feb; 454: 61-71.
- (13) Annear M, Kidokoro T, Shimizu Y. Walking and sitting time among urban-living middle-aged and older Japanese. *International Journal of Gerontology*. 2021; 15: 84-86.
- (14) Tomkinson GR, Kidokoro T, Dufner T, Noi S, Fitzgerald JS, Brown-Borg HM. Temporal trends in 6-minute walking distance for older Japanese adults between 1998 and 2017. *Journal of Sport and Health Science*. 2021 (in press)
- (15) Kuwamizu R, Suwabe K, Damrongthai C, Fukuie T, Ochi G, Hyodo K, Hiraga T, Nagano-Saito A, Soya H. Spontaneous eye blink rate connects missing link between aerobic fitness and cognition. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2021 (in press)
- (16) 山田卓也, 福田吉治, 佐藤慎一郎, 天野奥津江, 丸尾和司, 中村睦美, 根本裕太, 武田典子, 澤田 亨, 北島義典, 荒尾 孝. 地域在住の自立高齢者に対する膝痛改善教室の医療費に与える効果の検証. *日本公衆衛生雑誌*. 2021; 68(5): 331-338.
- (17) Annear M, Kidokoro T, Shimizu Y. Existential threats to the Summer Olympic and Paralympic Games? A review of emerging environmental health risks. *Reviews on Environmental Health*. 2021 (in press)
- (18) Annear M, Shimizu Y, Kidokoro T, McLaughlan R. Constructing legacy: walking audits of the leisure time physical activity potential of Tokyo Olympic venues and their urban milieu. *Annals of Leisure Research*. 2021; 1-25.
- (19) Jindo T, Kai Y, Kitano N, Makishima M, Takeda K, Arao T. Impact of ergonomics on cardiometabolic risk in office workers: transition to activity-based working with height-adjustable desk. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2021 (in press)
- (20) Yasukawa K, Koike Y, Konno T, Sudo M, Ohkawara K, Ando S. Effects of alterations in visual flow on psychophysiological responses to virtual reality exercise. *Perceptual and Motor Skills*. 2021 (in press)
- (21) Kanamori S, Kondo N, Takamiya T, Kikuchi H, Inoue S, Tsuji T, Kai Y, Muto G, Kondo K. Social participation and mortality according to company size of the longest-held job among older men in Japan: a six-year follow-up study from the JAGES. *Journal of Occupational Health*. 2021 (in press)

### 3 解説論文

- (1) 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志. 座りすぎの健康影響とオフィスでの対策. *人間生活工学*. 2020; 21(2): 5-9.

### 4 その他の論文・報告書等

- (1) 城所哲宏, アニア マイケル, 枝元香菜子: 小学校学級における長期的なスタンディングデスクの導入が児童の座位活動パターンに及ぼす影響. 2019年度笹川スポーツ研究助成研究成果報告書. 2020; 312-318. (優秀研究受賞)
- (2) 神藤隆志, 甲斐裕子, 北濃成樹. 勤労者における座位行動改善プログラムの提案—連続座位(座りっぱなし)中断セルフエフィカシー尺度を活用した検討—. 2019年度笹川スポーツ研究助成研究成果報告書. 2020;

347-353.

- (3) 朝倉 隆, 竹鼻ゆかり, 伊藤秀樹, 北澤 武, 涌井佐和子, 中西唯公, 城所哲宏, 青柳直子, 齋藤千景. 小中学生の生活, 健康・体力, 学習に通学手段・時間が及ぼす影響—発達段階別比較—. 文部科学省平成31年度「少子化・人口減少社会に対応した活力ある学校教育推進事業」報告書. 2020.
- (4) 城所哲宏. 自然と動きたくなる学校環境: 身体活動のニューノーマルを考える. 子どものからだと心白書 2020. 2020; 43-45.
- (5) 須藤みず紀. 環境エンリッチメントにおける運動の有無が骨格筋量に及ぼす影響. 福岡大学基盤研究機関「身体活動の研究拠点形成」令和2年度報告書. 2020.
- (6) 甲斐裕子, 神藤隆志, 山口大輔, 吉葉かおり, 河原賢二, 荒尾 孝, 石倉恭子. 行動経済学を応用した体を動かす人を増やす研究. 平成31年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康への関心度による集団のグルーピングと特性把握ならびに健康無関心層への効果的な介入手法の確立(研究代表者 福田吉治)」分担研究報告書. 2020.

## 5 学会発表 (招待講演)

- (1) 城所哲宏. 自然と動きたくなる学校環境—身体活動のニューノーマルを考える—. 笹川スポーツ財団 笹川スポーツアカデミー2020, Web開催. 2020年9月
- (2) 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志, 荒尾 孝. 勤労者における座りすぎ対策の必要性. シンポジウム「勤労者における座位行動の健康・労働影響とその対策」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月
- (3) 神藤隆志, 甲斐裕子, 北濃成樹, 荒尾 孝. オフィスにおける座りすぎ対策: 昇降デスクを含む環境改善を中心として. シンポジウム「勤労者における座位行動の健康・労働影響とその対策」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月
- (4) 北濃成樹, 甲斐裕子, 神藤隆志, 荒尾 孝. 職場における「持続可能な」座りすぎ軽減介入とは: RE-AIMモデルによる評価. シンポジウム「身体活動促進とSDGs—多分野連携で進める研究と社会実装—」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月
- (5) 甲斐裕子, 神藤隆志, 山口大輔, 吉葉かおり, 河原賢二, 荒尾 孝, 石倉恭子. 身体活動促進のためのナッジ戦略の実際. シンポジウム「職域における身体活動・運動推進へのナッジ戦略」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月
- (6) 中田由夫, 松尾知明, 笹井浩行, 甲斐裕子. 身体活動及び運動習慣獲得のための介入方法に関する指針案の作成検討. シンポジウム「身体活動基準2013と身体活動指針(アクティブガイド)の改定にむけて」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月
- (7) 甲斐裕子. スポーツ科学が解き明かす健康経営のヒント—with コロナ時代の企業の健康づくりを考える—. 笹川スポーツ財団 笹川スポーツアカデミー2020, Web開催. 2020年12月
- (8) 甲斐裕子, 山口大輔. ナッジを活用した身体活動促進の支援. シンポジウム「健康支援に活かすナッジ×ヘルスリテラシー」. 第22回日本健康支援学会年次学術大会・第8回日本介護予防・健康づくり学会大会, Web開催. 2021年3月

## 6 学会発表 (一般発表)

- (1) Annear M, Kidokoro T, Shimizu Y. Active aging and the Tokyo 2020 Olympics: a large-scale survey of physical activity parameters and capacity for behavior change among middle-aged and older Japanese. The 2020 Yokohama Sport Conference, Online conference. 2020 September
- (2) Xiaojie T, Kidokoro T, Mwangi FM. Ethnographic exploration of quantitative physical activity assessment in rural Kenya. The 2020 Yokohama Sport Conference, Online conference. 2020 September

- (3) 兵頭和樹, 諏訪部和也, 山口大輔, 荒尾 孝. 音楽に合わせた軽体操の間欠的な実施は高齢者の気分・実行機能をより高めるか? 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月
- (4) 高倉久志, 高橋和也, 須藤みず紀, 安藤創一, 加藤久詞, 大澤晴太, 井澤鉄也. 持久的運動後に短時間低酸素曝露を行うトレーニングプロトコルが骨格筋有酸素代謝能力に及ぼす影響について. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月
- (5) Katagiri Y, Senoo A, Mizuguchi N, Tamura T, Saito S, Mochizuki K, Sudo M, Ohkawara K, Tsurugano S, Ando S. Does structure of the brain predict cognitive performance at rest and during exercise? 25th Annual Congress of the European College of Sports Science, Online conference. 2020 October
- (6) Mochizuki K, Takagi Y, Kitajima D, Katagiri Y, Sudo M, Fujibayashi M, Tsurugano S, Ando S. Differential effects of electrical muscle stimulation and voluntary exercise on cognitive performance: role of sympathetic nervous system activation. 25th Annual Congress of the European College of Sports Science, Online conference. 2020 October
- (7) 山口大輔, 甲斐裕子, 神藤隆志, 吉葉かおり, 河原賢二, 野田隆行, 荒尾 孝. 企業における無関心層が参加する運動の取組みの特徴—ナッジ理論に基づく質的分類—. 第79回日本公衆衛生学会総会, Web開催. 2020年10月
- (8) 神藤隆志, 甲斐裕子, 吉葉かおり, 山口大輔, 河原賢二, 野田隆行, 荒尾 孝. 企業における昇降デスク導入の関連要因と課題. 第79回日本公衆衛生学会総会, Web開催. 2020年10月
- (9) 甲斐裕子. コロナ禍での身体活動・運動, 座位行動について. 産業保健研究会2020年12月例会「コロナ禍×身体活動・運動—ピンチをチャンスに変える職場の挑戦—」, Web開催. 2020年12月
- (10) 角田憲治, 藤井悠也, 相馬優樹, 北濃成樹, 神藤隆志, 永田康喜, 大藏倫博. 地域在住高齢者における歩行量, 自転車活動量と死亡リスクとの関連—Kasama Studyにおける6年間の追跡研究—. 日本体育測定評価学会第20回記念大会, Web開催. 2021年2月(優秀発表)
- (11) Hyodo K, Kidokoro T, Kai Y, Noda T, Yamaguchi D, Kawahara K, Nishida S, Soya H, Arai T. Feasibility of a home-based online exercise program in older adults: a pilot study. ARIHHP Human High Performance FORUM 2021, Online conference. 2021 March
- (12) 角田憲治, 藤井悠也, 相馬優樹, 北濃成樹, 神藤隆志, 藤井啓介, 大藏倫博. 中山間地域在住高齢者における歩行および自転車移動許容距離と新規要介護認定との関連: Kasama Studyにおける6年間の追跡研究. 第22回日本健康支援学会年次学術大会・第8回日本介護予防・健康づくり学会大会, Web開催. 2021年3月
- (13) 河原賢二, 飯田倫崇, 岩崎和正, 神藤隆志, 兵頭和樹, 野田隆行, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 在宅勤務中のオンライン型職場運動プログラムの実用性と有効性. 第22回日本健康支援学会年次学術大会・第8回日本介護予防・健康づくり学会大会, Web開催. 2021年3月

## 7 その他の業績 (研究費の取得)

- (1) 北濃成樹. 勤労者の健康や労働生産性への効果を最適化する1日の過ごし方とは? (科学研究費助成事業(学術研究助成基金助成金)若手研究). 令和2~5年度
- (2) 城所哲宏. 児童のコミュニケーションを促進する学級環境: スタンディングデスクを用いた介入研究(科学研究費助成事業(学術研究助成基金助成金)若手研究). 令和2~5年度

## Appendix II

## 健康啓発活動業績一覧

## 1 講演および講義

- (1) ①行動変容の基礎理論とその応用. 港南区保健福祉センター 行動変容セミナー. 2020年6月 (対象: 保健師, 管理栄養士)
- (2) スローエアロビック®で介護予防. 特別養護老人ホーム長舟園 スローエアロビック®研修会. 2020年7月 (対象: 介護職員)
- (3) なぜいま「座りすぎ」を解消する必要があるのか. 明治安田総合研究所 座りすぎ防止に関するセミナー. 2020年7月 (対象: 職員)
- (4) ②行動変容の取り組みの振り返りと継続のコツ. 港南区保健福祉センター 行動変容セミナー. 2020年7月 (対象: 保健師, 管理栄養士)
- (5) ③集団やグループを対象とした行動変容支援のコツ. 港南区保健福祉センター 行動変容セミナー. 2020年7月 (対象: 保健師, 管理栄養士)
- (6) スローエアロビック®が脳機能に与える効果. スローエアロビック®指導員養成講習会オンライン講座. 2020年8月 (対象: エアロビック指導者)
- (7) 行動変容に関する理論. 中央労働災害防止協会 2020年度第3回特定保健指導実践者育成研修. 2020年8月 (対象: 保健師, 管理栄養士)
- (8) スマホ社会の落とし穴. 佐久市立平根小学校 PTA講演会. 2020年10月 (対象: 学校関係者)
- (9) 行動科学理論を生かした健康支援. 中央労働災害防止協会 2020年度第1回産業保健指導・産業栄養指導専門研修会. 2020年12月 (対象: 保健師, 管理栄養士)
- (10) 行動変容に関する理論. 中央労働災害防止協会 2020年度第4回特定保健指導実践者育成研修. 2021年2月 (対象: 保健師, 管理栄養士)
- (11) Sport in Lifeコンソーシアム加盟団体取組事例の紹介「明治安田厚生事業団における身体活動促進の取り組みーワークスタイルのスポーツ化への挑戦!」. Sport in Lifeコンソーシアム総会. 2021年3月 (対象: コンソーシアムメンバー)
- (12) ナッジ理論と職域連携. 令和2年度第10回八王子市保健師業務連絡会. 2021年3月 (対象: 保健師)

## 2 メディア掲載

- (1) 法研「へるすあっぷ21」: (連載) 身体活動研究所「若者 VS 高齢者 よく体を動かしているのはどっち?」執筆. 2020年4月号
- (2) 法研「へるすあっぷ21」: (連載) 身体活動研究所「社員に強制的に運動させてもメンタルヘルスに効果がある?」執筆. 2020年5月号
- (3) 法研「へるすあっぷ21」: (連載) 身体活動研究所「外出自粛で運動不足...家でちょこちょこ動くのは意味がない?」執筆. 2020年6月号
- (4) 公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくり」: 特集ナッジ理論を活用した健康づくり「特別座談会: ナッジ理論を用いた健康施策のあり方」有識者として参加. 2020年6月
- (5) 法研「へるすあっぷ21」: (連載) 身体活動研究所「『職場みんなで体操』って仕事にプラスになるの?」執筆. 2020年7月号
- (6) 株式会社ふるさと通信社「シニアふるさと通信」: 「よい睡眠で健康づくり」執筆. 第55号 (2020年7-8月号)
- (7) 地方公務員安全衛生推進協会「地方公務員 安全と健康フォーラム」: 「提言②座りすぎ・その健康リスクと対策「スタンディング戦略」と「ブレイク戦略」のススメ」執筆. 第114号 (2020年7月)
- (8) 法研「へるすあっぷ21」: (連載) 身体活動研究所「オフィスの模様替えで『座りすぎ』を減らせる?」執筆.

---

2020年8月号

- (9) 法研「へるすあっぷ21」：(連載) 身体活動研究所「コロナ禍で減った歩数を増やすには何から始めたらいいの？」執筆. 2020年9月号
- (10) 法研「へるすあっぷ21」：(連載) 身体活動研究所「運動サークル『お休み』長期化 高齢者に、何かまずいですか？」執筆. 2020年10月号
- (11) 日本エアロビック連盟季刊誌「スマイル」：「ITで作る高齢者の新しい社会参加の仕組み」執筆. 2020年10月号
- (12) 法研「へるすあっぷ21」：(連載) 身体活動研究所「ストレッチには『柔軟』以外にも健康効果を期待できますか？」執筆. 2020年11月号
- (13) 法研「へるすあっぷ21」：(連載) 身体活動研究所「心の元気にまず必要な生活習慣は？」執筆. 2020年12月号
- (14) MONOist, HealthDay Japan, 日本生活習慣予防協会, 保健指導リソースガイド, Yahooニュース, m3, スポーツ栄養Web：プレスリリース「日常生活での座りすぎを1時間減らして睡眠に充てると勤労者のメンタル不調が10~20%減少する可能性を試算—活動量の実測データに基づく日本人初の知見」に関する内容. 2020年12月
- (15) 法研「へるすあっぷ21」：(連載) 身体活動研究所「コロナ禍で歩数はどのくらい減った？」執筆. 2021年1月号
- (16) 新聞「スポーツニッポン」, Web「スポニチAnnex」：「テレワークで『サイレントうつ』... “緊急事態”にならないようケアを」執筆. 2021年1月
- (17) スポーツ庁ウェブサイト：「『スポーツエールカンパニー2021』認定企業の取組事例」. 2021年1月
- (18) 法研「へるすあっぷ21」：(連載) 身体活動研究所「座りすぎの悪影響は運動すれば問題なし？」執筆. 2021年2月号
- (19) 法研「へるすあっぷ21」：(連載) 身体活動研究所「運動は1回20分以上で週3回しないと効果なし？」執筆. 2021年3月号
- (20) J:COMチャンネル「つながるNEWS」：プレスリリース「高齢者向けオンライン健康づくりシステムの共同実証研究を開始」に関する内容. 2021年3月