

66th American College of Sports Medicine (ACSM) Annual Meeting に参加して

須藤みず紀¹⁾

■はじめに

2019年5月28日～6月1日にアメリカ・オーランドで開催された第66回アメリカスポーツ医学会 (American College of Sports Medicine; ACSM) 年次大会に参加し、研究成果を発表するとともに情報収集を行った。本レポートでは、今大会参加によって得られた成果について報告する。

■大会概要

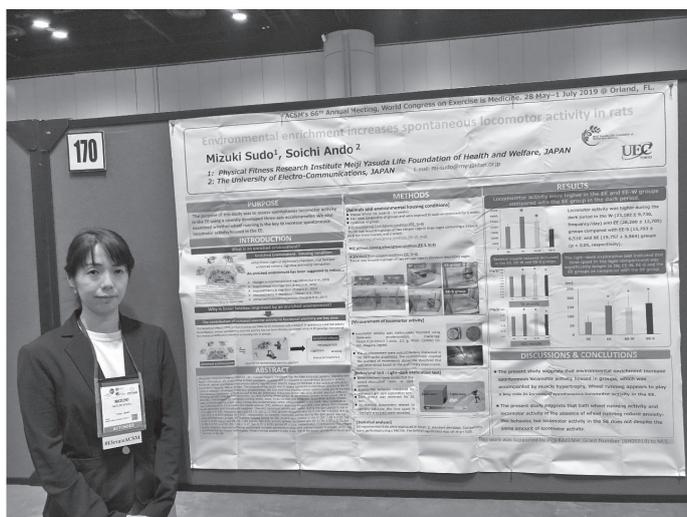
アメリカスポーツ医学会は、スポーツに関するサイエンスの発展と健康実践の双方をもたらすことを目的とした国際的に認知された学会であり、本大会は毎年アメリカで開催されている。今大会はフロリダ州オーランドのオレンジカウンティコンベンションセンターとローゼンセンターホテルで行われた。大会は基調講演、招待講演、教育講演、キーノートレクチャー、シンポジウムなど数多くのセッションが行われた。例年同様、テーマは運動生理学、脳科学、運動疫学、スポーツ医学など多岐にわたる内容であった。これに加えて、ポスター発表などの一般発表が行われていた。

■大会の雰囲気

アメリカスポーツ医学会年次大会は毎年6,000人以上が参加する大規模なものであり、スポーツ科学分野における世界最大規模の学会大会の1つであるといえる。今大会にも数多くの研究者と運動実践者が参加しており、日本などのアジア各国やヨーロッパからの参加者もみられた。したがって、本大会に参加することは、スポーツ科学分野における世界各国の最先端の研究に触れることであるといえる。

■研究発表

今年度、本大会に発表した研究テーマは、“Environmental enrichment increases spontaneous locomotor activity in rats”であった。発表形式はポスター発表であり、日常的な身体活動がメンタルヘルスに及ぼす効果について検証結果発表を行った。生活活動のなかに運動を溶け込ませるような環境を設定すること



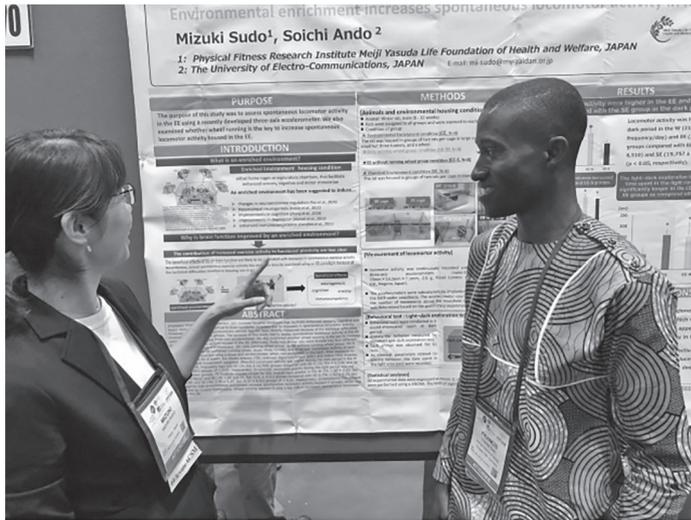
ポスター発表

1) 公益財団法人 明治安田厚生事業団体力医学研究所 Physical Fitness Research Institute, Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare, Tokyo, Japan.

でメンタルヘルスに及ぼす影響について、動物モデルを用いて検討した点が本研究のオリジナルな点であるといえる。本研究から、遊具などが無い環境（通常環境）で飼育された動物と比べ、「走る・登る」などの動作が可能な遊具を設置した豊かな環境にて6週間飼育された動物は、①自発的な運動活動レベルが増加すること、②不安な感情が抑制されること、③骨格筋量が増加することが明らかになった。本研究の結果は、日常的に身体を動かすことが心身の健康を促す可能性が高いことを示唆するものである。運動は特別な時間が確保できなくても実施可能であり、日常的な身体活動を促す工夫（例：階段の利用、こまめな歩行など）だけでも「心身の豊かさ」を得る可能性を示唆するといえるだろう。

■おわりに

今回の発表を通じて感じたことは、「現実的な健康に対する盛り上がり」が世界的に広まっているということであった。従来の運動とメンタルヘルスの研究では、日常的なメンタルヘルスに焦点を当てた研究は極めて限られていた。しかし、今回参加した大会では、生活における「感情・情動」も対象にした研究課題が増えていると感じた。従来の運動がメンタルヘルスに及ぼす影響だけでなく、日常生活における身体活動がメンタルヘルスに及ぼす影響に関する研究は、社会的な要求も高く今後も増加していくと考えられる。次年度以降も継続的に本大会に参加してその動向を追っていきたい。



ポスター発表での質疑応答



シンポジウム風景



シンポジウム風景