

松本大学大学院

健康科学研究科

「栄養科学」や「スポーツ科学」を基盤に、「健康づくり」に関する応用的かつ実践的な学びをととして社会へ貢献する人材を育成します。

地球上に生きる最大3,000万種の生物のなかで、ヒトだけが自分の寿命を「人為的」にのばすことができます。

そこで考えるべき「健康」に関するいくつかの問題

- ①健康とはどういうことなのか
- ②健康を左右する要因とはなにか
（「ヒトはなぜ病気になるのか」ではなく）
- ③健康をのばす意味は何なのか
＝寿命がのびればヒトは幸せになれるのか

ヒトの生活の仕方をつぶさに調べあげると運動や食事以外に休養、余暇、教育、家族、環境や社会的な存在などが健康を形づくっています。これから分かることは健康とは、ヒトひとりだけでなく社会生活そのもののなかにあって、ある断片的な要因だけで決まるわけではないということです。

当健康科学研究科では「健康の普及」をととして社会へ貢献する人材を育成します。

松本大学大学院の強み

松本大学はその活動拠点および目線をつねに地域におき、その成果を地域へ還元することを目指しています。この地域へ自ら出向く姿勢はまさに予防医学の先駆けとして地道な保健活動を展開してきた長野県の健康づくりの観点と相通じるものがあります。当研

究科は長野県に立地し、研究に十分な素地をもっています。

健康は毎日の生活のなかにあるもので、将来、自分が地域なりコミュニティの健康増進に寄与したいとの志をもつ方は入学をトライしてほしいと願います。

松本大学大学院のカリキュラムの特徴

現在、世界がかかえる健康上の2つの問題。それは「運動不足病」と「栄養障害」です。当研究科はとりわけ運動と栄養に関する研究に重点を置いています。それらのうちひとつだけの領域に精通するのではなく、それぞれを勉強し自分の得意領域にもうひとつのカテゴリーの知識を補完・反映させる授業形態をとっています。

社会人へ開かれた門戸

知識と健康に関わる概念は生き物のように変わっていくものです。専門性をもってすでに社会で活躍されている方々のなかにはさらに研鑽を積み、自分の不得意なところを補強し伸ばし、その力を現場に活かしたいと願っている方がいることでしょう。現在の職場での活動のなかで研究テーマを見出し、知見をまとめ上げることで科学的思考法と問題解決能力が身につくハズです。これまでと同じ問題に出くわしても入学前とは視点を変えて捉えることができ、その意味付けができるようになるでしょう。



健康科学研究科 研究科長
三村 芳和教授

健康を考える

健康科学研究科とはナニをやる場所か。「健康」を科学的に追求する？と、すると健康とは何なんでしょう？

身も心も健やかであることを誰しもが願っています。「ご健勝」を先ず慶び、「ご自愛」を祈って手紙を終える。鯉のぼり、おひな様、七五三、ちゃんちゃんこ、喜寿、そして米寿。いつまでもゲンキでいて欲しい、丈夫で居たいと願うのは自然に湧き出ずる、人の素直なキモチです。健康を一種高いランクの人の道と捉えた時代があり、国策に利用されたこともありました。いまは「健康であらねば」ならないという「規範」となって人をむしろ束縛しています。

健康とは実体があるようで、追い求めるといつまでも末広がりに逃げていってしまう果てのないフワフワとしたものでもあります。「不健康」でない状態が必ずしも健康とは限らない。行きつくところ、健康とそのお隣さんの病的状態との杭を決めるのはその人自身ではないかと思います。それを第三者となって科学的にその「境界線」を測量し、杭を決める要因を探り、不健康が健康領域に侵入拡大しないように監視しながら健康の領土保全を手助けするのが健康科学研究科の（半分の）役目ではないかと思います。

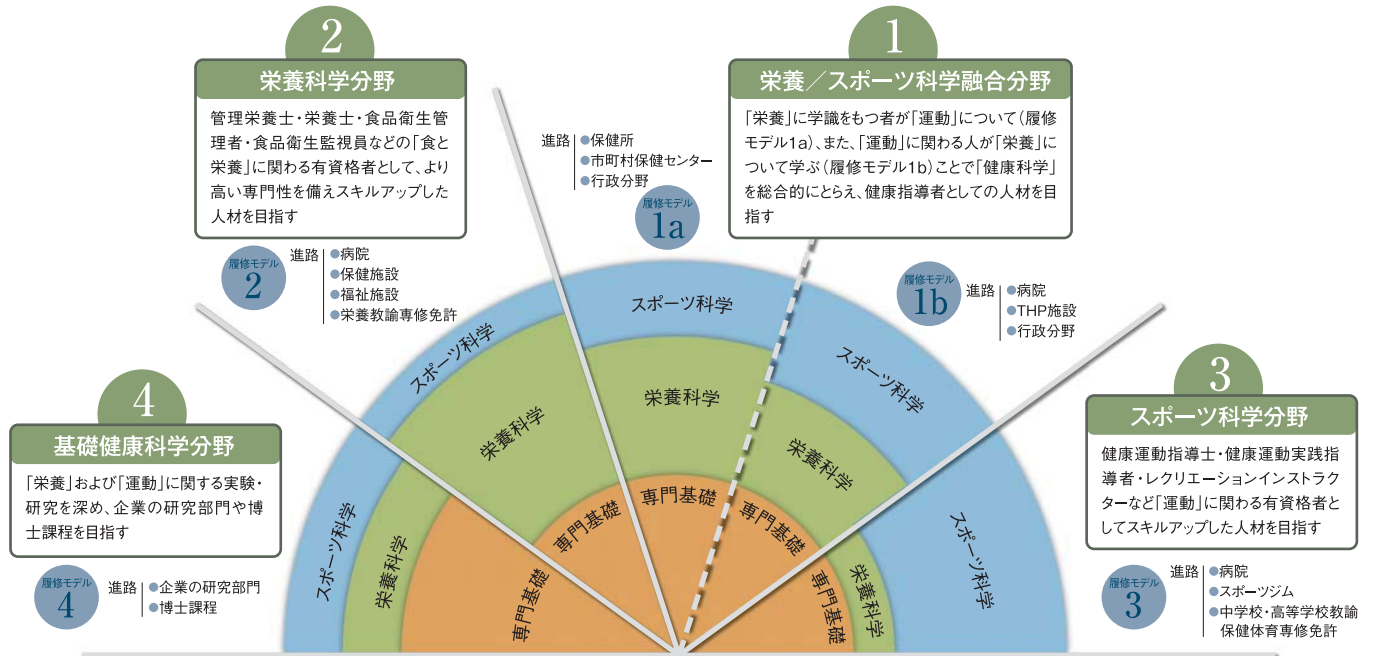
病気は健康を左右する要因ではありますが、すべてではありません。生きる喜びを目指すことこそ健康が潜んでいるような気がします。このことを科学的に実証するのが研究科の残り半分の役割だろうと思っています。

目指す4分野

健康科学研究科では、健康に関連した4つの研究分野を設定。

①栄養／スポーツ科学融合分野 ②栄養科学分野 ③スポーツ科学分野 ④基礎健康科学分野

のなかから、より専門的な学びを深めていきます。



履修モデル

	【履修モデル1a】	【履修モデル1b】	【履修モデル2】	【履修モデル3】	【履修モデル4】
1 年 次	専門基礎科目 健康科学特論 スポーツ栄養学特論 スポーツ栄養情報処理演習 運動生理学演習 健康運動特論 健康診断学特論	専門基礎科目 健康科学特論 スポーツ栄養学特論 スポーツ栄養情報処理演習 遺伝子機能解析学特論 健康診断学特論	専門基礎科目 健康科学特論 環境保健学特論 生命倫理学特論 健康診断学特論	専門基礎科目 健康科学特論 神経生理学特論 運動生理学演習 健康運動特論 健康診断学特論	専門基礎科目 健康科学特論 神経生理学特論 遺伝子機能解析学特論 スポーツ栄養学特論
	専門科目 栄養科学領域 食品微生物学特論 フードマーケティング特論 食生活調査実践演習 公衆衛生学特論	専門科目 栄養科学領域 食品学特論 食・栄養教育特論 食品微生物学特論 公衆衛生学特論	専門科目 栄養科学領域 臨床栄養学特論 食・栄養教育特論 フードマーケティング特論 食生活調査実践演習 公衆衛生学特論	専門科目 栄養科学領域 公衆衛生学特論	専門科目 栄養科学領域 分子栄養学演習 食品学特論 食品微生物学特論 食生活調査実践演習
2 年 次	専門科目 スポーツ科学領域 健康運動指導法演習 地域スポーツ振興特論 レクリエーション特論 加齢と健康特論 エコ・ツーリズム企画・実践演習 レジャー・余暇特論 特別研究	専門科目 スポーツ科学領域 レクリエーション特論 加齢と健康特論 エコ・ツーリズム企画・実践演習 レジャー・余暇特論 特別研究	専門科目 スポーツ科学領域 高地生理学特論 加齢と健康特論 特別研究	専門科目 スポーツ科学領域 運動調節機構演習 高地生理学特論 スポーツ政策特論 加齢と健康特論 エコ・ツーリズム企画・実践演習 レジャー・余暇特論 特別研究	専門科目 スポーツ科学領域 高地生理学特論 特別研究
	1年次後期より引き続き特別研究 修士論文(例) ・健康運動プログラムの評価 ・高感度CRPは食生活及び運動の影響を受けるのか?	1年次後期より引き続き特別研究 修士論文(例) ・低酸素適応機構における交感神経の役割 ・運動の中枢性調節機能の解析	1年次後期より引き続き特別研究 修士論文(例) ・メタアナリシスからみたサプリメントの有効性 ・栄養学的視点からのスポーツ選手のコンディショニングとパフォーマンスアップ解析	1年次後期より引き続き特別研究 修士論文(例) ・高地適応としての心肥大とスポーツ心臓のちがい ・健康運動指導法に関する実践研究	1年次後期より引き続き特別研究 修士論文(例) ・高フルクトース食によるインスリン誘導性転写因子ファミリー遺伝子の発現制御機構の解析 ・高炭水化物食摂取後の肝臓で発現が制御されるmiRNAの検索

教員免許取得

中学校教諭専修免許(保健体育)、高等学校教諭専修免許(保健体育)、栄養教諭専修免許

「スポーツ栄養」は私のライフワーク。
社会人だからこそ実践的に学びを深めたい。



上條 治子さん

松本大学大学院 健康科学研究科2年
実践女子大学卒業
株式会社魚国総本社勤務

給食などの受託サービス事業会社に勤務していますが、スポーツ栄養をより深く学ぼうと大学院進学を決意しました。大学院の研究はレベルが高く、学会や研究を通して人脈も広がりました。研究テーマは「スポーツをする高校生の食生活」で、将来スポーツチームの食事管理や「地域のスポーツ振興、運動を通した子どもの健康育成」にライフワークとして取り組んでいきたいと思っています。時間的な面などから進学を迷ったこともありますが、とても充実しており、決断して本当に良かったと思っています。

運動による体への影響を研究することで
ダメージの少ない運動法を見つけたい。



山口 健さん

松本大学大学院 健康科学研究科2年
松本大学人間健康学部 スポーツ健康学科出身

運動は健康維持に不可欠ですが、炎症反応など体にとってマイナス面も発生します。そこで運動前に体を低酸素環境に置きストレスを付加することで、ダメージを軽減する研究を行っています。これは弱い病原菌を事前に打つことで抵抗力をつける予防接種と同じ原理です。先行研究が少ない分野なので実験や分析は独自の取り組みが求められます。学会での発表を目標に論文にまとめ、卒業後は研究内容を運動指導の現場で実践したいと考えています。

修了生・院生の研究テーマ

Theme

- 高齢女性のエネルギー欠乏による体重減少状態に、適度な運動を行った場合の骨代謝に及ぼす影響
- スキー選手を対象とした無酸素性・有酸素性能力が高強度間欠的持久力に及ぼす影響
- スポーツをする高校生の食生活の特性ならびにQOLとの関連
- 女子新体操選手の骨密度に及ぼす運動と栄養の影響
- 要介護高齢者における口腔乾燥症についての疫学的研究
一主に多重ロジスティック回帰分析によるリスク解析一
- 睡眠と食生活要因との関連に関する研究
- 適応耐力機構を利用した運動能の向上
- STBD1と相互作用するタンパク質のクローニングと同定
- フルクトースによる遺伝子発現調節機構の解析
- AICAR によるインスリン誘導性転写因子遺伝子の発現調節機構の解析
- 高炭水化物食摂取により発現が変動する miRNA の検索

他



専任教員担当科目

三村 芳和 教授 (研究科長・医学博士)	健康科学特論、健康運動学特論、病態栄養学演習、特別研究
江原 孝史 教授 (医学博士)	健康診断学特論、加齢と健康特論、特別研究
進藤 政臣 教授 (医学博士)	健康科学特論、神経生理学特論、運動調節機構演習、特別研究
廣田 直子 教授 (博士[学術])	食・栄養教育特論、食生活調査実践演習、特別研究

山田 一哉 教授 (博士[医学])	遺伝子機能解析学特論、分子栄養学演習、特別研究
呉 泰雄 准教授 (博士[人間科学])	スポーツ栄養学特論、スポーツ栄養情報処理演習、特別研究
根本 賢一 准教授 (博士[医学])	健康運動学特論、健康運動指導法演習、特別研究