

令和7年度 YNU研究拠点 中間報告会



# 身体性から考える全世代が健康と幸福を 享受できるプログラム開発の研究拠点



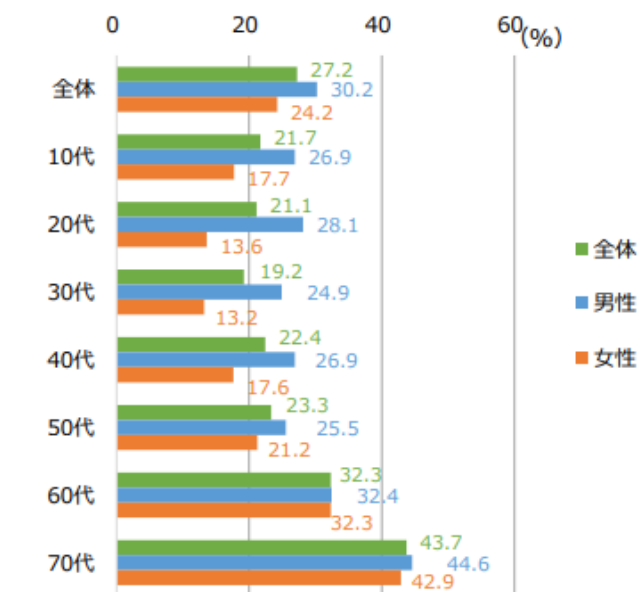
横浜国立大学 教育学部 学校教員養成課程 保健体育講座

時野谷 勝幸



# 研究概要

③年代別スポーツ実施率の比較



「スポーツの実施状況等に関する世論調査」，スポーツ庁(2024)

健康と幸福に関する  
バイオマーカーの確立



他の世代の挙動は？

幸福度の高さから継続が  
見込める運動実施率

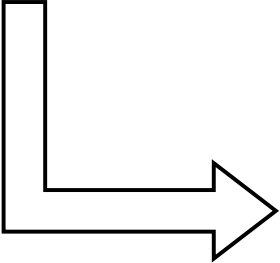


幸福度の高い保健体育の  
提案

## 幸福度を意識した運動の研究



主観的指標



子どもの身体活動  
に注目



保健体育科授業における唾液バイオマーカーの検討  
～附属学校連携～

eスポーツの身体性とwell-beingの関連

well-beingも踏まえた運動による  
バイオマーカーの検討

# 研究概要1：保健体育科授業における唾液バイオマーカーの検討 ～附属学校連携～

授業前



心理尺度



唾液採取



授業 (45 分間)

授業後



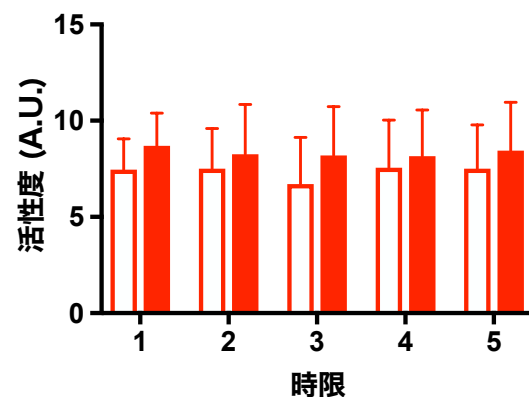
心理尺度



唾液採取

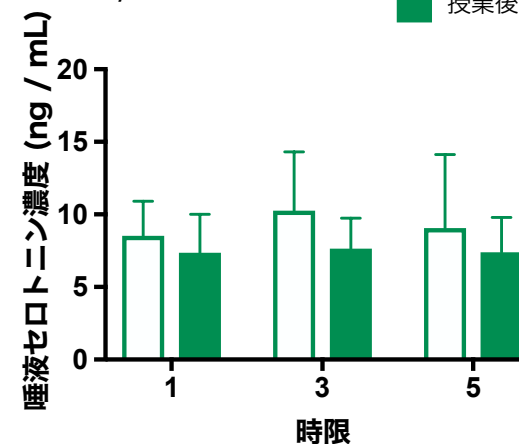
交互作用： $p = 0.5463$   
時限： $p = 0.6238$   
授業前後： $p = 0.0207$

□ 授業前  
■ 授業後



交互作用： $p = 0.3301$   
時限： $p = 0.4919$   
授業前後： $p = 0.0207$

□ 授業前  
■ 授業後



時野谷ら.,第75回日本体育・スポーツ・健康学会, 2025.

## 研究概要2：eスポーツの身体性とwell-beingの関連

### ■ 予備検討プロトコル 2条件を実施する

- ・ 軽運動
- ・ eスポーツ



軽運動  
(ウォーキング)



eスポーツ  
(ぷよぷよ)

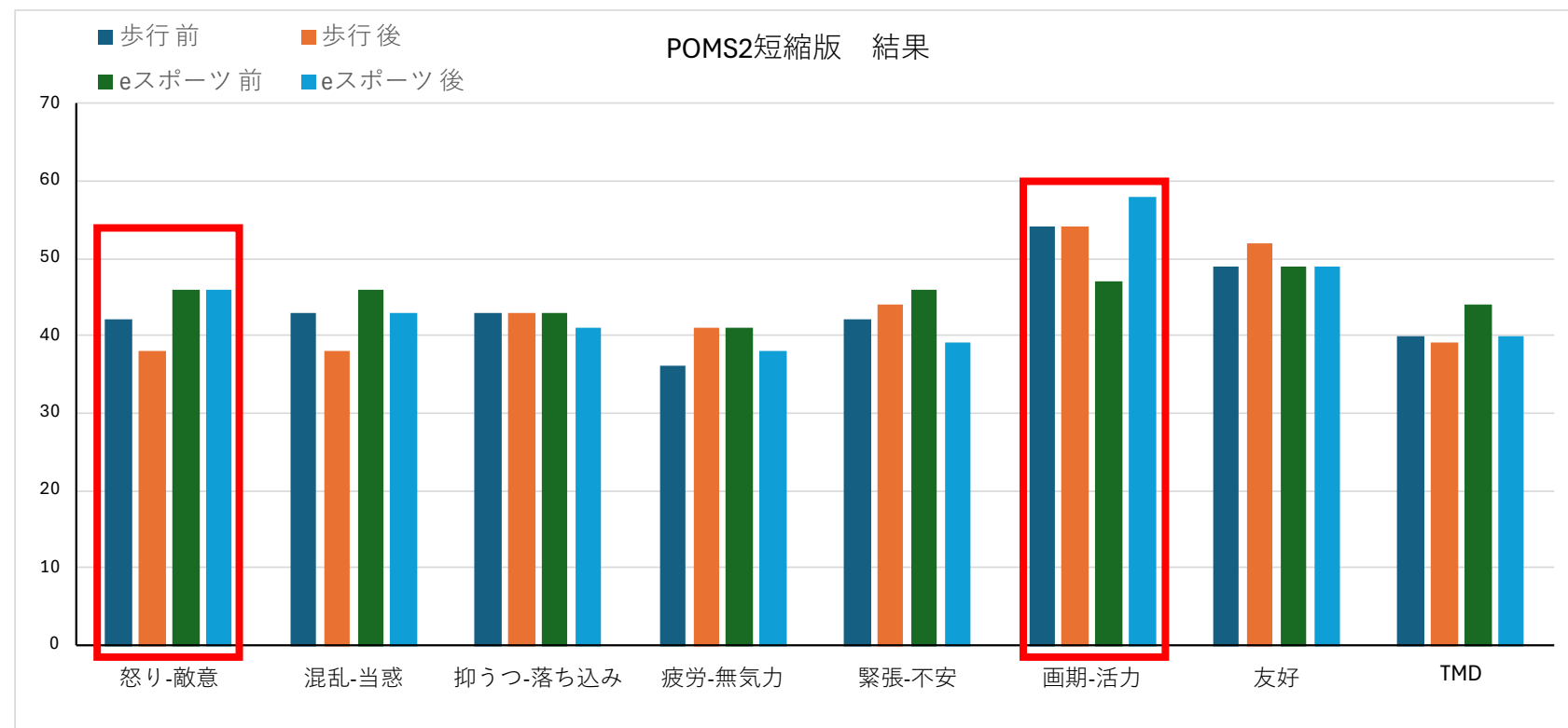
▲：質問紙（POMS2短縮版）

条件実施

30分間

ウォーキング速度は3.7km/時

□ の変化に着眼して同程度の指標となるように予備検討を進める





## 研究概要3：well-beingも踏まえた運動によるバイオマーカーの検討

### well-being

循環・呼吸  
筋力  
疲労  
内分泌  
抗酸化  
代謝  
心理  
炎症・免疫  
ストレス

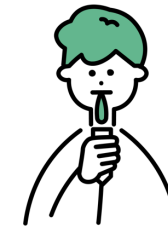


特定因子の紐づけ

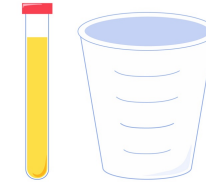
全DNA（修飾）  
全RNA  
全ペプチド  
全タンパク



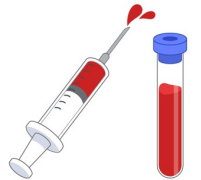
サンプル間の紐付け



唾液



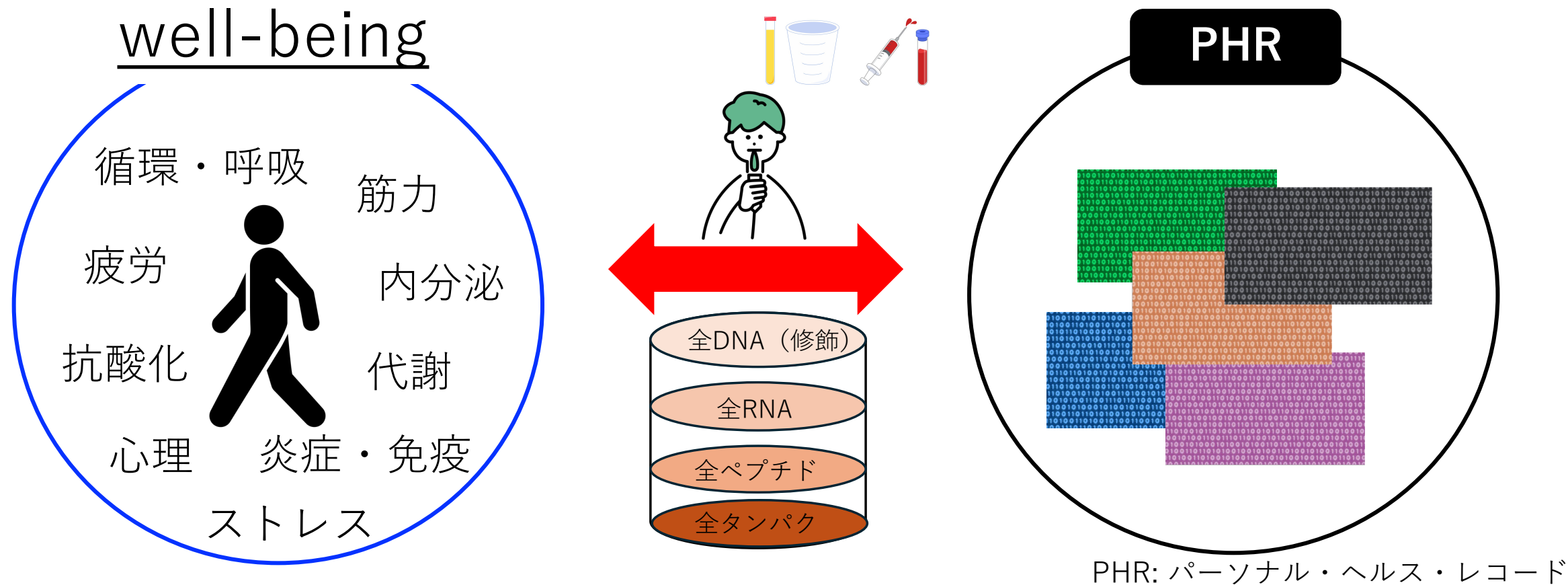
尿



血液

- ・ 検出感度低い
- ・ 検出感度低い
- ・ 侵襲的
- ・ 随時は難しい
- ・ 有資格者が必要
- ・ 非侵襲的
- ・ 非侵襲的
- ・ 測定物質多い
- ・ 簡便かつ随時
- ・ 簡便

# 今後の展望（10年後の未来）



唾液から運動の効果や健康指標を記録することで、  
個人・集団の健康モニタリングに繋げる