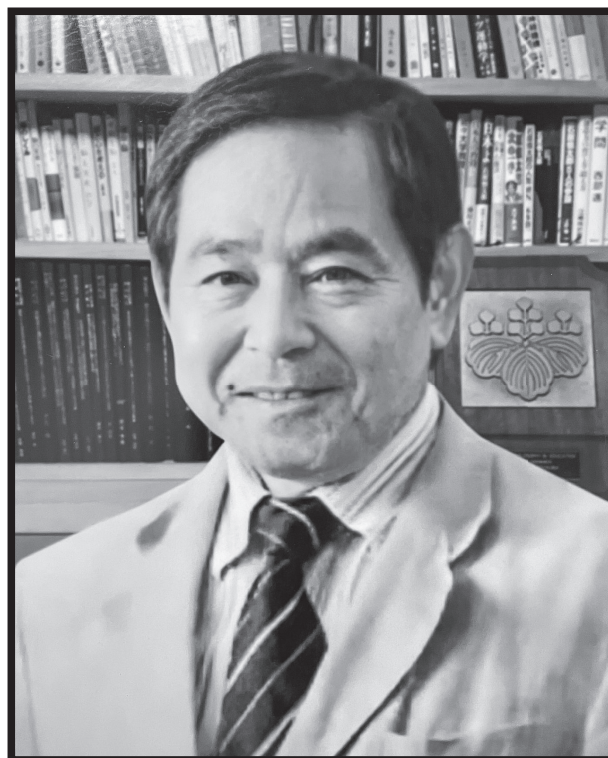


故 西 平 賀 昭 先生  
の ご 逝 去 を 悼 む



(一社)日本体力医学会学術委員会称号委員会副委員長  
東京国際大学医療健康学部理学療法学科長

教授 麓 正 樹

故 西 平 賀 昭 先生

西平賀昭先生ご略歴

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1951 (昭和26) 年 3月 25日 | 沖縄県にて出生                                |
| 1974 (昭和49) 年 3月     | 東京教育大学体育学部健康教育学科 卒業                    |
| 1976 (昭和51) 年 3月     | 東京教育大学大学院体育学研究科健康教育学専攻修士課程 修了          |
| 1980 (昭和55) 年 3月     | 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 (学術博士)     |
| 1982 (昭和57) 年 4月     | 西南女学院短期大学一般教育課程 講師                     |
| 1983 (昭和58) 年 4月     | 西南女学院短期大学一般教育課程 助教授                    |
| 1984 (昭和59) 年 4月     | 長崎大学医学部 講師 (1984年4月11日まで)              |
| 1984 (昭和59) 年 4月     | 長崎大学医療技術短期大学部 助教授<br>(1984年4月12日より)    |
| 1991 (平成3) 年 4月      | 徳島大学教養部 助教授                            |
| 1992 (平成4) 年 4月      | 徳島大学教養部 教授                             |
| 1993 (平成5) 年 4月      | 筑波大学体育科学系 助教授                          |
| 2002 (平成14) 年 4月     | 筑波大学体育科学系 教授                           |
| 2002 (平成14) 年 4月     | 筑波大学大学院博士課程体育科学研究科長<br>(2006年3月まで)     |
| 2004 (平成16) 年 4月     | 筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授                    |
| 2004 (平成16) 年 4月     | 筑波大学大学院人間総合科学研究科体育科学専攻長<br>(2008年3月まで) |
| 2016 (平成28) 年 3月     | 筑波大学 定年退職                              |
| 2016 (平成28) 年 4月     | 筑波大学 名誉教授                              |
| 2023 (令和5) 年 5月      | 従四位の叙位と瑞宝小綬章を受章                        |

筑波大学名誉教授であり（一社）日本体力医学会（以後、体力医学会）副理事長でいらっしゃいました西平賀昭先生（以後、西平先生または先生）は、令和5年4月23日に72歳でご逝去されました。西平先生は体力医学会に長きにわたり貢献され、数多くの業績を残されてきました。ここに西平先生のご功績と、いくつかの思い出話をご紹介します。追悼の文とさせていただきます。

西平先生は、昭和26年3月25日に沖縄県に生まれ、昭和49年に東京教育大学体育学部を卒業、昭和55年に筑波大学大学院（博士課程）体育科学研究科を修了され、東京教育大学・筑波大学を通して初めての、体育科学研究の博士号取得者となりました。その後、西南女学院短期大学、長崎大学、長崎大学医療技術短期大学部、徳島大学、筑波大学と大学教員として教鞭を執ってこられました。そして筑波大学を平成28年に定年で退職されるまでの間、筑波大学大学院体育科学研究科長と筑波大学人間総合科学研究科体育科学専攻長の要職に就かれました。以上のような筑波大学における教育および研究等の顕著な功績と大学運営への貢献により、筑波大学名誉教授の称号を授与されました。また、令和5年5月23日には、従四位の叙位と瑞宝小綬章を授章されました。

研究につきましては、運動生理学の分野において、特に運動と脳をテーマに研究を行い、多くの共同研究者、大学院生とともに学術論文152編を著し、著書6冊を出版されました。これらの功績により、日本脳波・筋電図学会の第1回奨励論文賞、日本運動生理学会の第1回学会賞、臨床神経生理学会の第4回奨励論文賞、平成18年度日本体育学会学会賞、日本臨床神経生理学会の第17回優秀論文賞等の賞を獲得されました。また、競争的資金（科学研究費補助金）は研究代表者として17件獲得されました。特筆すべきは、西平先生を研究拠点リーダーとした研究プロジェクトが、「健康・スポーツ科学研究の推進」というタイトルのもと、21世紀COE（Center of Excellence卓越した研究・教育拠点）プログラムに選ばれたことです。「トップ30」とも言われたこのプログラムへの体育科学分野での採択は、全国でも筑波大学の拠点のみでした。

21世紀COEプログラムは、その達成目標を、運動研究に豊富な経験を持つ体育科学と、身体メカニズムの研究に成果をあげている医科学との密接な連携による、新たな「身体運動科学」の構築としていました。具体的な研究テーマとして、（1）幼児から高齢者に至る各ライフステージに応じた運動プログラムの研究（一般人対象）、（2）生活習慣病を克服する健康生活のためのテーラーメイド運動処方研究（有疾患対象）、（3）トップアスリートの競技力向上トレーニング法の研究（高度競技者対象）が掲げられていました。

西平先生ご自身はこれらのプログラムを拠点リーダーとして牽引されるとともに、特に（1）のテーマと関連して、脳機能改善に着目した運動プログラムの開発に関する研究を具体的に展開されました。その中で、事象関連電位を用いて、幼少児を対象にした研究、若齢者を対象にした研究、高齢者を対象にした研究において、運動が認知機能に及ぼす効果を詳細に検討され、多くの研究成果を国際誌に発表されました。

学会活動につきましては、日本体力医学会理事、日本体力医学会副理事長、日本生理学会評議員、日本臨床神経生理学会評議員、日本運動生理学会理事長、日本運動生理学会会長を歴任され、筑波大学で開催した第20回日本運動生理学会大会においては大会長を務めるなど、学会運営にも多大な尽力をされ、その発展に寄与されました。

社会貢献につきましては、日本学術振興会の審査員として、最先端・次世代研究開発支援プログラム、科学研究費助成金、組織的な大学院教育改革推進プログラム、大学院教育改革支援プログラム、魅力ある大学院教育に、また、大学評価・学位授与機構および大学基準協会の委員として、認証評価、大学評価、国立大学教育研究評価委員会にも参加され、日本の大学教育、研究の促進に貢献されました。

教育面につきましては、筑波大学の教授として、博士号取得者を11名、修士号取得者を21名輩出し、それぞれが大学等の教育・研究者として、また高等学校等の教員などとして活躍しており、今日の指導的教育・研究者を多数養成されました。

西平先生は、今日当たり前のように発表されている、運動と脳の関わりについての研究を、日本の運動生理学分野において先駆的に取り入れ、発展させてきました。その代表的な手法である事象関連電位については、サバティカル期間に留学されたUlm大学医学部のKornhuber教授の影響を大きく受け、研究スタイルが決定づけられました。特に先述した21世紀COEプログラムでは、先生のご研究を代表する研究が含まれることとなりました。

私は筑波大学での西平先生の研究室にて2人目の博士課程の学生として指導していただきました。上記のKornhuber教授は、1960年代に運動関連脳電位（MRCP）を世界中に広めた研究者として著名ですが、西平先生のご研究にはMRCPを用いた随意運動の準備状態に関する研究が多くあります。私も先生のご研究の影響を受けて、随意運動の準備状態と関連した研究において、事象関連電位と脊髄反射を併用して指標とし、博士論文を指導していただきました。事象関連電位は一般的にデータを加算平均して得られる波形が解析対象となりますが、先生からは「生データをよく

見るように」という指導を、個人的な、また研究室の勉強会などでの指導において、繰り返し受けました。これは、私を含め研究室で指導を受けた弟子の誰もが知るところで、その後の研究と指導に強く活かされており、また、勉強会などのイベントの後には、懇親会(飲み会)がよく行われていましたが、西平研とえば、懇親会後のカラオケ、というくらい飲み会後のカラオケはセットでした。石原裕次郎の曲を熱唱する先生の姿を懐かしく思う方は私だけではないと思います。

西平先生は、2003年ごろ沖縄タイムスに記事連載されており、この中に「志」についてコメントがあります。「志を持ち、それを貫くことは一見、滑稽感がつきまとうことがあるが、私はこの方法こそが各々の道を開花させる唯一の方策であると思っている」というもので、2002年4月にCOEプログラムの拠点リーダーとして研究を牽引され始めた翌年の記事です。実はこの記事と同様の記述が、「研究への志」として1994年の運動生理学サーキュラに掲載されており、これは先生が筑波大学に助教授として着任された翌年の記事となります。人生の節目において様々な困難が予想されるたびに、初志を確認される先生の姿勢を反映したもので、今後の我々の(私の)襟を正させる記事

だと思い、ご紹介させていただきました。

西平先生には、先生が2016年にご退職後、非常勤講師として、私の所属する東京国際大学にて、「解剖生理学」、「運動機能解剖学」、「スポーツ生理学実習」の授業を担当していただきました。当時学科長で、現体力医学会副理事長でいらっしゃる碓井外幸先生と、体力医学会や日本運動生理学会の方向性などについての、貴重な意見交換を拝聴させていただきました。大学での教育や研究だけでなく、運動・健康・スポーツ科学研究を推進する体力医学会や日本運動生理学会などの発展の可能性を学ぶ大変貴重な時間だったと思います。

最後になりますが、運動・健康・スポーツ科学などに関する研究だけでなく、生活全般を通じて公私に亘りご指導を受けた多くの方々の心の中に、西平賀昭先生とその教えは、いつまでも生き続け、残ることでしょう。

西平賀昭先生、今までご指導頂き、本当にありがとうございました。心から哀悼の意を表します。どうか安らかに眠りください。合掌

なお、追悼文作成には、西平先生にゆかりのある多くの方々のご助言を参考にさせていただきました。謹んで感謝申し上げます。

## 日本体力医学会学会賞の受賞論文

### 学会賞（体力科学）：

運動習慣のない女性起立性低血圧者は、立位時における下肢抗重力筋の筋機械受容器反射が小さい

中山 貴文<sup>1</sup>, 坂本 将基<sup>2</sup>, 井福 裕俊<sup>2</sup>

<sup>1</sup>九州中央リハビリテーション学院理学療法学科, <sup>2</sup>熊本大学大学院教育学研究科

### 学会賞（JPFSSM）：

**Muscle immobilization delays abrupt change in myoglobin saturation at onset of muscle contraction**

Hisashi Takakura<sup>1</sup>, Tatsuya Yamada<sup>2</sup>, Yasuro Furuichi<sup>3</sup>, Takeshi Hashimoto<sup>4</sup>, Satoshi Iwase<sup>5</sup>, Thomas Jue<sup>6</sup> and Kazumi Masuda<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Health and Sports Science, Doshisha University,

<sup>2</sup>Department of Cell Biology, Johns Hopkins University School of Medicine,

<sup>3</sup>Department of Health Promotion Science, Tokyo Metropolitan University,

<sup>4</sup>Faculty of Sports and Health Science, Ritsumeikan University, <sup>5</sup>Department of Physiology, Aichi Medical University,

<sup>6</sup>Department of Biochemistry and Molecular Medicine, University of California Davis,

<sup>7</sup>Faculty of Human Sciences, Kanazawa University

### 奨励賞：

**Combined association of cardiorespiratory fitness and muscle mass with prevalence of diabetes mellitus: WASEDA'S Health Study**

Ryoko Kawakami<sup>1</sup>, Dong Wang<sup>2</sup>, Susumu S. Sawada<sup>1</sup>, Kumpei Tanisawa<sup>1</sup>, Hiroki Tabata<sup>3,4</sup>, Tomoko Ito<sup>3,5</sup>, Chiyoiko Usui<sup>1</sup>, Kaori Ishii<sup>1</sup>, Suguru Torii<sup>1</sup>, Mitsuru Higuchi<sup>1</sup>, Katsuhiko Suzuki<sup>1</sup>, Shizuo Sakamoto<sup>1,6</sup> and Koichiro Oka<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Sport Sciences, Waseda University, <sup>2</sup>Graduate School of Sport Sciences, Waseda University,

<sup>3</sup>Waseda Institute for Sport Sciences, Waseda University, <sup>4</sup>Sportology Center, Juntendo University Graduate School of Medicine,

<sup>5</sup>Department of Food and Nutrition, Tokyo Kasei University, <sup>6</sup>Faculty of Sport Science, Surugadai University

### Effect of resistance training mainly depends on mechanical activation of fast-twitch fiber

Sho Hatanaka<sup>1</sup> and Naokata Ishii<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Human and Engineered Environmental Studies, Graduate School of Frontier Sciences, The University of Tokyo,

<sup>2</sup>Department of Life Science, Graduate School of Arts and Sciences, The University of Tokyo

## 第36回日本体力医学会学会賞選考を振り返って

学会賞選考委員長 前田清司

学会賞を受賞されました先生方におかれましては、誠にありがとうございます。さて、日本体力医学会学会賞は、毎年、「体力科学」および「The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine (JPFSSM)」に公表された論文の中から、学会賞と奨励賞に相応しい論文を選定しております。今回は、昨年に「体力科学」と「JPFSSM」に公表された論文からそれぞれ高い評価を受けた論文一編ずつが学会賞、若手学会員が筆頭著者の論文の中から高い評価を得た二編が奨励賞として選定され、2023年9月に早稲田大学で行われた日本体力医学会特別大会で受賞者の表彰と講演が行われました。今回は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から延期となっていた第33～35回日本体力医学会学会賞の表彰と講演も一緒に行われ、例年以上に盛大な表彰式になりました。

日本体力医学会は、国内外における体力ならびにスポーツ医科学の研究の進歩、発展を促進させる使命を担っています。このことを実現する上で、学会機関誌である「体力科学」と「JPFSSM」は重要な役割を果たしています。今後も先生方の素晴らしい研究成果を「体力科学」あるいは「JPFSSM」に積極的にご投稿いただき、国内外の体力ならびにスポーツ医科学の研究の推進・発展に寄与いただければ幸いです。学会員の先生方にとって、本学会賞が憧れとなり続けることを祈念いたします。

## 一般社団法人日本体力医学会定例理事会（2023年5月）議事録

日 時：2023年5月19日(金) 午後5時30分～7時30分

場 所：AP東京八重洲Aルーム

議 長：碓井外幸副理事長

出席者：碓井外幸副理事長, 武政 徹常務理事,  
赤間高雄, 太田 真, 栗原 敏, 後藤勝正,  
下光輝一, 須田和裕, 須永美歌子, 竹森 重,  
中里浩一, 永富良一, 成田和穂, 前田清司,  
宮内 卓, 宮川俊平, 和気秀文各理事,  
井上 茂, 清田 寛各監事,  
山津幸司第78回大会事務局

欠席者：鈴木政登理事長, 井福裕俊, 大野 誠,  
小山勝弘, 新開省二, 田中喜代次,  
浜岡隆文各理事, 小林康孝, 定本朋子各監事,  
松山郁夫第78回大会長

鈴木政登理事長が欠席であったため、碓井外幸副理事長が議長となり、開会された。

碓井外幸副理事長、武政徹常務理事より、当学会副理事長の西平賀昭理事が、病気のため2023年4月23日に逝去したことが報告された。西平賀昭理事の弔いの意を込めて黙祷が捧げられた。

### 【審議事項】

#### 1. 西平賀昭副理事長の後任について（碓井副理事長）

逝去された西平副理事長の後任について、定款第21条では、副理事長は2名をおくこととなっているが、司法書士の中村氏に確認したところ、逝去による突然の欠員であることと、本年が役員改選年であることから、2023年度の会期中途から、現副理事長は1名のみとすることが可能である旨、報告があった。これについて、審議の結果、承認された。

また、西平副理事長が行っていた業務執行役については、各委員会業務が進行しているため、選挙管理委員会の業務執行役を鈴木理事長、評議員選考委員会の業務執行役を碓井副理事長、広報委員会の業務執行役を武政常務理事が行うことが提案され、審議の結果、承認された。

#### 2. 前回議事録の承認（碓井副理事長）

理事会終了時までに訂正等がなかった場合には、自動的に承認されることにした。

#### 3. 令和5年度決算見込みについて（宮川財務委員長）

資料に基づき、令和5年度決算見込みについて報告された。収入60,612,021円は見込みであるが、予定通りの収入となれば、令和5年度決算見込の収支差額は、998,530円の黒字となる旨、説明された。

#### 4. 令和6年度予算案について（宮川財務委員長）

資料に基づき、令和6年度予算案について報告された。令和6年度予算案の収支差額は、1,315,500円の赤字予定であるが、これは会費自動引き落としシステムの維持費用等が含まれるため、赤字であることが説明

された。また、会費収入が想定より増えれば、赤字は縮小することが見込まれる旨、加えられた。

#### 5. 令和6年度事業計画案について（碓井副理事長）

資料に基づき、令和6年度事業計画案についての報告があった。審議の結果、承認され、9月の社員総会に諮ることになった。

#### 6. 第36回日本体力医学会賞選考委員会審議結果について（前田学会賞選考委員長）

資料に基づき、4月10日にZoomによるWeb会議での審議にて開催された学会賞選考委員会において、学会賞【体力科学】、学会賞【JPFMS】および【奨励賞】2件の候補の4件を選考したことが報告され、承認された。

##### 【学会賞（体力科学）】

71巻-6号-①（体力科学）

中山貴文, 坂本将基, 井福裕俊

「運動習慣のない女性起立性低血圧者は、立位時における下肢抗重力筋の筋機械受容器反射が小さい」

##### 【学会賞（JPFMS）】

11巻-2号-4（JPFMS）

Hisashi Takakura, Tatsuya Yamada, Yasuro Furuichi, Takeshi Hashimoto, Satoshi Iwase, Thomas Jue and Kazumi Masuda

「Muscle immobilization delays abrupt change in myoglobin saturation at onset of muscle contraction」

##### 【奨励賞】

11巻-3号-8（JPFMS）

Ryoko Kawakami, Dong Wang, Susumu S. Sawada, Kumpei Tanisawa, Hiroki Tabata, Tomoko Ito, Chiyoko Usui, Kaori Ishii, Suguru Torii, Mitsuru Higuchi, Katsuhiko Suzuki, Shizuo Sakamoto and Koichiro Oka

「Combined association of cardiorespiratory fitness and muscle mass with prevalence of diabetes mellitus: WASEDA'S Health Study」

##### 【奨励賞】

11巻-5号-3（JPFMS）

Sho Hatanaka and Naokata Ishii

「Effect of resistance training mainly depends on mechanical activation of fast-twitch fiber」

また、副賞（60万円）については、学会賞（体力科学）および学会賞（JPFMS）はそれぞれ20万円、奨励賞は各10万円とすることが報告され、承認された。

#### 7. その他

##### 1) JPFMSの査読過程での剽窃チェック（Similarity Check）等について

JPFMSの査読過程での剽窃チェック（iThenticateのSimilarity Indexの取り扱い等）について、武政常務理事から問題提起されたことに対して、後藤理事・編集委員長から説明がなされ、その後、各理事によ

る意見交換が行われた。iThenticateによるSimilarity Checkは、現在、多くの学会で使用されており、本学会では今後も継続使用するが、Similarity Check技術が日進月歩であるため、その解析結果の活用方法等に関しては、編集委員会で今後も継続して検討して行く必要性が議論された。また、個別事案として、過年度の投稿原稿において、Similarity Indexが高めとのSimilarity Checkの解析結果に関連して、盗用・剽窃の可能性に関する査読者のコメントが、査読コメントとして著者に通知された件に関して、「当該原稿について盗用（剽窃）があったとは判断していない旨の書面を著者へ、後藤編集委員長名で交付する」ことを理事会として指示した。

## 【報告事項】

### 1. 各種委員会報告

#### 1) 編集委員会（後藤編集委員長）

資料に基づき、以下の内容が報告された。

(1). 「JPFMSM」誌、「体力科学」誌の投稿・掲載状況  
 <投稿状況> (2022年9月1日～2023年4月30日)

「JPFMSM」誌：新規投稿27編（内海外7編）

※前年同期間：新規投稿47編（内海外6編）

4/30現在、審査中5編（採択11編、不採択11編）

「体力科学」誌：新規投稿19編

※前年同期間：新規投稿34編

4/30現在、審査中5編（採択8編、不採択6編）

<発行予定>

「JPFMSM」誌

○Vol. 12, No. 3（2023年5月25日発行）

掲載論文3編

○Vol. 12, No. 4（2023年7月25日発行）

掲載論文3編

○Vol. 12, No. 5（2023年9月25日発行）

掲載論文3編

「体力科学」誌

○Vol. 72, No. 3（2023年6月1日発行）

掲載論文5編

○Vol. 72, No. 4（2023年8月1日発行）

掲載論文5編

(2). 2023.4.5「自己剽窃（自己盗用）」ならびに「サラム出版」の禁止について

学会ホームページに掲載

#### 2. 日本体力医学会特別大会－2023東京シンポジウムーについて（前田事務局長）

前田事務局長より、資料に基づき、日本体力医学会特別大会－2023東京シンポジウムーの進捗状況が報告された。

会 期：2023年9月17日(日)

会 場：早稲田大学大隈記念講堂（早稲田キャンパス）

〒169-0071 東京都新宿区戸塚町1-104

大会長：鈴木政登

（一般社団法人日本体力医学会 理事長）

#### 3. 第78回（佐賀）大会の進捗状況

（山津第78回大会事務局）

大会事務局の山津幸司氏より、資料に基づき、大会の準備状況が報告された。

会 期：2024年9月2日(月)～4日(水)

会 場：佐賀大学本庄キャンパス

〒840-0027 佐賀県佐賀市本庄町1

大会長：松山郁夫（佐賀大学教育学部 教授）

テーマ：「あなたと体力」

#### 4. その他

##### 1) 第31回日本医学会総会最優秀奨励賞受賞について（事務局）

資料に基づき、井上監事の推薦で、2022年9月2日理事会で承認され、当学会から推薦した、第31回日本医学会総会奨励賞候補者の鎌田真光氏が、社会医学領域奨励賞5演題の中から「最優秀奨励賞」を受賞した旨、報告があった。

## 日本女子体育大学附属基礎体力研究所 第34回公開研究フォーラム開催について

開催期日：2023年12月2日(土) 13:00~16:00

会場：日本女子体育大学 総合体育館多目的ホール  
(東京都世田谷区北烏山8-19-1)

テーマ：「女性アスリートを支えるスポーツ医科学研究」

参加料：無料

プログラム

13:00 開会挨拶

13:10 セッションⅠ

基調講演

「コンディショニングのための月経対策」

能瀬さやか氏 (国立スポーツ科学センター)

14:10 セッションⅡ

基礎体力研究所 成果報告

(ポスター発表)・休憩

14:45 セッションⅢ

「スポーツ外傷・障害の遺伝的リスク」

宮本恵里氏 (順天堂大学)

「心理学的ストレス研究の視点に基づく女性

アスリートの検討課題」

佐々木万丈氏 (日本女子体育大学)

16:00 閉会挨拶

お問い合わせ先：

日本女子体育大学附属基礎体力研究所

E-mail: [kisotai@gjwcpe.ac.jp](mailto:kisotai@gjwcpe.ac.jp)

URL: <https://www.jwcpe.ac.jp/research/>

## 編 集 後 記

2023年の体力科学第72巻5号をお届けします。本号には総説1編，原著論文2編が掲載されています。投稿して下さった著者の皆様，査読をご担当いただきました先生方に感謝申し上げます。

私は身体活動量（歩数）と骨粗鬆症との関係について研究を行っています。歩数計や活動量計による身体活動量評価は古典的で、アナログ感がありますが、この数年、歩数と健康関連指標についての論文が海外から数多く発表されています。その背景には、スマートフォンやウェアラブル端末で歩数測定が容易に行えるようになったこと、また、コロナ禍の在宅生活で世界中の人々の身体活動量が減少したため、客観的な指標として歩数の有用性が見直されたことが関係しているよう思います。実際にコロナ禍のオンライン授業で本学学生の歩数を報告してもらったところ、500～1,000歩/日という数値が続出しました。

2023年5月8日に新型コロナウイルス感染症が、感染症法上の5類感染症に変更されたことに伴い、本学でも海外出張が可能となったため、コロラド州デンバーで開催されたACSM（アメリカスポーツ医学会）に出席しました。Keynote Lectureの一つに、CDC所属の

Janet E. Fulton先生による“The Evolving Science of Step Counts: What is my device telling me about my health”があり、“Where did 10,000 steps come from?”の説明から始まりました。提案者の波多野義郎先生のお写真や、1964年の東京オリンピック後に高まった国民体力づくりの“一日一万歩歩きましょう”キャンペーンのモノクロ広告など、我々日本人でもめったに目にすることのない資料について英語lectureを受ける貴重な経験でした。

Meta-analysisの結果紹介では、Mortality benefits, particularly for older adults, were observed at less than 10,000 daily steps (Younger : 8,000 to 10,000, Older : 6,000 to 8,000) の数値が示されました。また、心臓病のリスク低下には6,000～9,000歩の同様の歩数が示されました。一日一万歩に達しなくても、年齢や性別に応じた健康維持のための至適歩数があるようです。人種の影響もあると思いますので、我々日本人に適した歩数を発信することも日本体力医学会の役割の一つかと改めて感じました。

北川 淳

### The Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine Vol.72, No.5

#### 体 力 科 学 第72巻第5号

令和5年9月25日 印刷  
令和5年10月1日 発行

編集兼発行者  
発行所

後藤 勝 正  
一般社団法人日本体力医学会  
〒112-0012 東京都文京区大塚5-3-13  
ユニゾ小石川アーバンビル4階 学会支援機構内  
TEL : 03-5981-6015 FAX : 03-5981-6012  
E-mail : jspfsm@asas-mail.jp

編集事務局

〒997-0854 山形県鶴岡市大淀川字洞合1-1  
鶴岡印刷株式会社内  
TEL : 0235-22-3120 FAX : 0235-22-3120  
E-mail : hj-tairyoku@turuin.co.jp

印刷所

〒997-0854 山形県鶴岡市大淀川字洞合1-1  
鶴岡印刷株式会社