

## 自体重筋力トレーニング多施設介入研究 キックオフミーティング開催のお知らせ

日本体力医学会学術委員会では、「自体重筋力トレーニングによる多施設介入研究」を計画しております。本研究は、高齢者の筋力向上と健康寿命の延伸を目指し、全国規模での介入研究へと発展させていくことを目的としています。

まずは1年間（2025年9月～2026年8月）、学術委員会メンバーが中心となり、エビデンスに基づいた効果的なトレーニングプログラムの開発に取り組みます。その成果をもとに、次年度（2026年9月以降）は学会員の皆様が主体となり、各地域で大規模な介入研究を展開していく予定です。

つきましては、第79回日本体力医学会大会（滋賀大会）の会期前日に、本研究にご関心をお持ちの学会員を対象とした「キックオフミーティング（説明会）」を開催いたします。本プロジェクトの趣旨や計画をご理解いただき、今後のご参加の第一歩としていただければ幸いです。

2025年9月4日

日本体力医学会 学術委員会  
委員長 町田修一

---

### 開催概要

- ・ 日時：2025年9月16日（火）15:00～16:00（受付 14:45～）
- ・ 会場：立命館大学びわこ・くさつキャンパス ラルカディア R202 教室

### プログラム

1. プロジェクト責任者挨拶・背景説明  
町田 修一（学術委員会委員長・順天堂大学）
2. プロジェクト概要説明  
尾崎 隼朗（学術委員会委員・東海学園大学）
3. 関連実践研究の紹介  
菊池 直樹（日本体育大学）「世田谷区住民を対象とした公開講座『筋トレ塾』の実践と成果」  
沢田 秀司（順天堂大学）「順天堂大学オリジナル『ロコモ予防運動プログラム』」  
渡邊 裕也（びわこ成蹊スポーツ大学）「幅広い人々の健康維持・増進を目指す筋トレプログラム提供」

- ・ 意見交換会（16:00～）

---

### 参加申込方法

参加を希望される方は、以下のフォームよりお申込みください。

<https://forms.gle/bpPVJt7L5R6yXQNE6>

（簡単な回答フォームになっておりますのでよろしくお願いします。）

以上