

宮崎先生の紹介文

宮崎義憲（みやざき よしのり）先生は、昭和 40 年宮崎県立宮崎南高校（1 期生）を卒業され、同年 4 月東京学芸大学教育学部保健体育専攻に入学されました。その後、同大学の大学院修士課程を修了され、昭和 46 年に横浜市立大学に助手として勤務されました。

その後、昭和 52 年には母校である東京学芸大学に講師として勤務され、そして助教授、教授を経て、平成 24 年 3 月に定年退職され、同時に名誉教授とされました。

宮崎先生の専門分野は、身体運動を科学的に分析するスポーツバイオ・メカニクス（身体運動学）で、解剖学、生理学、さらに力学がその基礎学問となります。先生は、平成 7 年「幼児の着地衝撃緩衝能について」と題する論文により、昭和大学から医学博士号を授与されました。先生は、これまで数多くの研究論文を発表されていますが、特に活躍されたのは運動による健康づくりの分野です。21 世紀には超高齢社会が到来することから、運動が健康に及ぼす効果、とくにウォーキングの効果などについて研究し、現在のウォーキングブーム、特に高齢者の登山ブームの火付け役として活躍されました。今日は、その一端として「ウォーキングと健康 ―ウォーキン

グにより「健康で長生き」しよう」と題して、分かりやすく運動の健康効果についてお話して頂くことになりました。皆さんも運動の健康効果については日ごろから、よく耳にされていることと存じますが、今日はその健康効果について理論的に説明していただけるものと思います。それでは、さっそく御話をして頂きましょう。よろしくお願いいたします。