



## リズムシンクロでアンチエイジング 水中運動継続における認知・身体・心理的要因の研究

技術分野分類 2403：応用健康科学

技術キーワード 水中運動、運動継続、リズムシンクロ、運動プログラムデザイン

産業分類 O-82：その他の教育 学習支援業

|                   |                         |   |
|-------------------|-------------------------|---|
| 内<br>容            | 概要                      | 水の中での運動は抵抗、浮力、水圧、水温といった水の特性を利用することにより少しの運動量でもエネルギーを消費できることや、心肺機能の強化、膝痛・腰痛の軽減など利点が多い。しかし、実施率・継続率は高いとは言えない。運動を継続するのに必要な要因の1つとして運動を「楽しむ」ことがあげられる。この要素を取り入れたシンクロの様々な動きを使用する水中運動プログラムを開発し、認知・身体機能の向上のみならず、楽しく実施できるプログラムとして小学生～高齢者まで教室などを通して提供している。 |
|                   | 従来技術・競合技術との比較（優位性）      | このプログラムは対象に合わせて音楽・振付を構成するため泳げない人や水に恐怖感のある人でも実施でき、どの対象にも対応できるのが特徴であり、プログラムに対する各機能効果や継続意欲、楽しみ度合い、自信、達成感などの効果を検証している。  |
|                   | 本技術の有用性                 | 定期的なリズムシンクロの実施により、記憶機能（認知）、動的バランス能力（身体）、精神機能（心理）、楽しさを同時に向上させられる。  |
| 関連情報<br>(図・表・写真等) |                         |    |
| 適用可能製品            |                         | 小学生～高齢者までの水中運動プログラム、運動を継続するためのプログラムデザイン、認知症予防・転倒予防運動、精神機能向上プログラム  |
| 技術シーズ<br>保有者      | 氏名<br>所属・役職             | 松村 亜矢子<br>生命健康科学部・准教授   |
| 技術シーズ<br>照会先      | 窓口<br>TEL/FAX<br>e-mail | 中部大学 産官学連携推進課<br>0568-51-4852（直通）／0568-51-4859<br>kensien@office.chubu.ac.jp  |

### ■知的財産

#### ■試作品状況

無

提示可

提供可

作成日 2020年11月4日