

玉野版

海洋療法の科学的効果は



砂浜ウォークを体験

県立大生と
綾部准教授

市の施策「たまの版(Rose)」の取り組みられる健康づくり教室
生漕ぎのせせり(CCC)みとして浜川海岸で開催、県立大(総社市)

GPS機器を胸に掛け、波に体を動かしたりし
打ち際を歩く県立大の学生
ら

の学生が18日、砂浜ウ
ォークなどを体験し
た。教室で取り入れて
いる海洋療法のプログ
ラム充実のため、同大
情報工学科の綾部誠也
准教授が、心拍数など
得られたデータを基に
運動の効果を科学的に
検証する。

綾部准教授は運動生
理学と人間情報工学を
基盤に運動の強度と体
への影響などを研究し
ており、市が協力を依
頼した。

学生5人がプロサッ
カーの練習などに使
われる高精度の衛星利
用測位システム(GPS)

S)機器で心拍計、脈
拍計を身に付け、約1
時間半のプログラム
を体験。受講する市民
と一緒に、はだしで波
打ち際を歩いたりボー
ルを使ってリズムカル

に体を動かしたりし
た。
心拍計をモニターし
ていた綾部准教授は
「若い学生もかなりき
つかったようだ。浜川
海岸で運動するメリッ
トをデータで裏付けた
い」と話した。結果は
研究室に持ち帰り、1
秒単位の位置情報から
運動量を詳細に把握す
るなどし、効果を分析
する。

海洋療法は、ミネラ
ルを含む海水に触れる
ことによる体への好作
用のほか、砂浜は足元
が不安定なため運動量
が増えるといった効果
があるといわれる。
(松山定道)