

# 目次

## 巻頭言

### フィジカル・リテラシー

体育研究所長 中里浩一

ii

## 研究プロジェクト

### 研究プロジェクト1 健康に関する生理・生化学的基礎研究

中里浩一・鴻崎香里奈・田村優樹・小林正利・平沼憲治

1

### 研究プロジェクト2 子どものからだに関する研究

野井真吾・鹿野晶子・鈴木一宏・城所哲宏

7

### 研究プロジェクト3 中高年の健康寿命延伸に関する研究

岡本孝信・横山順一・菊池直樹・小川まどか・大田崇央

13

### 研究プロジェクト4 女性の健康とスポーツに関する研究

須永美歌子・岡本美和子・安達瑞保

23

### 研究プロジェクト5 競技力向上のための効果的なトレーニング方法 およびコンディショニングに関する研究

杉田正明・大石健二・岡田 隆

29

## 所員業績一覧

41

## 編集後記

日本体育大学 体育研究所雑誌 第46巻

2021

発行日 2022年12月1日

発行者 日本体育大学 体育研究所  
〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1  
TEL 03-5706-0992

印刷 株式会社 白峰社  
〒170-0013 東京都豊島区東池袋5-49-6  
TEL 03-3983-2312