

モニター募集 しています

スクワットスパッツの筋刺激効果の測定調査

筋力トレーニングの中でもスクワットは、「筋力トレーニングの王様」と称されるぐらい下肢および体幹部を全体的に鍛えられるエクササイズとして有名です。

しかし実際にやるとなると、正しい姿勢や足の位置などに自信がない、ということはありませんか。そこで、日常動作をするだけで、スクワット時に使われる筋肉と同じ筋肉に刺激が与えられる『スクワットスパッツ』を開発しましたので、モニターとして、その効果の測定にぜひご参加ください。

調査内容

太もも（大腿）に表面筋電図計を装着していただき、イスの立ち座り動作や、歩行動作、スクワット動作などの簡単な動作をいくつかしていただきます。スクワットスパッツの着用時と通常のスパッツ着用時での測定を行います。当日は、モニター用スパッツへの履き替えをしていただきます。

モニター対象者

以下の条件を全て満たす方

- 30代～40代の女性の方
- 下記の日程の測定調査に参加が可能な方
- 持病が無いこと、現在通院中でないこと
- 医師による運動制限の指示がない方
- ヘルスケア市民サポーターであること
- 膝や腰など下半身に何らかの違和感や痛みなどが無いこと
- ウエストサイズ：64～77cm、ヒップサイズ：87～100cmの方 ※モニター用スパッツの都合により
- 発熱や咳などの症状がない方（当日会場入り口にて検温をさせていただきます。）
- 過去2週間以内で、新型コロナウイルスに感染した方との濃厚接触がない方

測定調査実施日・時間

測定は1時間半程度です。下記の5日の内いずれか一日でOKです。

① 9月24日（木） ② 9月25日（金） ③ 9月28日（月） ④ 9月29日（火） ⑤ 9月30日（水）

開始時間は、下記の5つの時間の中のいずれかになります。お申し込み後、個別にご連絡いたします。

※ 開始時間：① 10:00～ ② 11:45～ ③ 13:30～ ④ 15:15～ ⑤ 17:30～

※ 所要時間：約1.5時間以内（モニター用スパッツへのお着替えや、測定の説明等を含みます）

会場

測定日によって会場の部屋が異なりますので、ご注意ください。

神戸市勤労会館 住所：神戸市中央区雲井通5丁目1-2

市営地下鉄・JR・阪急・阪神・ポートライナー各三宮駅から東へ徒歩5分

① 9/24、② 9/25は会議室305、③ 9/28は会議室407、④ 9/29は会議室303

⑤ 9/30は会議室409

当日は、会場に直接お越しください



【研究代表者】
兵庫県立大学
環境人間学部 講師
森 寿仁

トレーニング科学分野の研究を行なっています。研究場所は、フィールドから実験室まで、研究手法は、アンケート調査から体力測定まで、複合的かつ実践的な研究を実施しています。



【共同研究者】
株式会社サンファミリー
商品企画部 課長
小林 達也

企画開発した製品は数知れず。生協や大型スーパーなど向けのあらゆる年代層に向けた多数のヘルスケア関連製品の開発・販売を行っています。