

所属・氏名（健康スポーツ学部 健康スポーツ学科 氏名：佐伯 若夏）

著書、学術論文等の名称	単著 共著 の別	発行又は発表 の年月	発行所、発表雑誌 等又は発表学会等 の名称	概 要
1 (学術論文) ボディタップダンスが女子 高校生の骨密度と身体 機能に及ぼす影響	単著	令和3年3月	広島大学大学院 教育学研究科 令和2年度教育学 学研究科修士論文抄 全頁396 pp233-234	若年期の女性でも意欲的・効果的に骨量を獲得していくための運動として、リズムに合わせて主要な関節部位に刺激を与えるボディタップダンスを開発した。本研究は、運動頻度が週1回以下の女子高校生79名を対象に、ボディタップダンスが骨密度と運動機能に及ぼす効果を検証した。結果、3カ月間のボディタップダンスの実施により骨密度への有意な増加が認められた。
2 (学会発表) Can the BONE rejuvenate perceived age? (BONE プログラムは見た 目年齢を若返らせる か?)	共著	令和5年7月	International Conference on Adaptations & Nutrition in Sports 2023	BONE プログラムが顔のしわやむくみの解消について検証することを目的とした。被験者22名(年齢40.5±4.5歳)を介入群11名、統制群11名の2グループに分けて実施した。介入群は30分間のBONEプログラムを実施し、結果、30代後半以降の年代にしわを減らす効果があることを検証した。 S.Kurosaka, T.Deguchi, R.Koyanagi, W.Saeki, J.Kuwano, T.Yanaoka. 本人担当部分: 共同作成につき本人担当部分抽出不可能
3 (学会発表) Effect of the on-demand SMILE exercise on bone strength and salivary immunoglobulin A (オンデマンド形式による SMILE 運動が骨強度および 唾液免疫グロブリン A に及ぼす影響)	共著	令和3年11月	Journal of science and medicine in sport, 24, (1), S72	オンデマンド形式のSMILE運動が骨強度、唾液免疫グロブリンA(SIgA)、および6m歩行速度に及ぼす影響を検討することを目的とした。対象は日本人女性40名(年齢45.5±9.8歳)とし、実験群には、オンラインフィットネス・コミュニティプラットフォームを活用し、4か月間にわたってSMILE運動を実施させた。結果、4か月間の介入後、実験群において骨密度(SOS)およびSIgAは有意に増加し、さらに6m歩行速度も統制群に比べ有意に高値を示した。 S.Kurosaka, K.Honda, M.Okada, Y.Ikura, Y.Ishihara, M.takaura, T.Ueda, T.Deguchi, Y.Wang, W.Saeki, T.Yanaoka 本人担当部分: 共同作成につき本人担当部分抽出不可能
4 (報告書) 中大連携事業のダンスの 実践と効果の検証 ー黒瀬における未来創生 人材育成事業の報告ー	単著	令和7年8月	常翔学園広島国際大学健康スポーツ学部 体育・スポーツ教育学研究 第1巻 全頁138 pp. 33-41	近隣中学校の体育大会集団演技ダンスの指導を全学年約450名に対し実施。中学校のGoogle Workspaceの掲示板(Classroom)に教材を配信し、動きの習得をさせた。また帯同した大学生に全体練習の指導の一部を担当させ、効果検証を①相互理解、②互いの存在の捉え方、③親近感、④交流の効果、⑤専門知識や経験の習得、⑥課題の解決、の6項目を5段階で評価をした。本研究は令和4年より継続実施している。

令和8年5月15日 現在