

実技指導

トレーニング

測定・評価

スポーツ生命科学系

准教授

モハモド モニルル イスラム

MOHAMMOD MONIRUL ISLAM



専門分野

運動老年学 (Exercise Gerontology)、
家庭型運動法 (Home-based Exercises)

主な研究内容

- 離島在住高齢者におけるペットボトル体操を中心とした筋力づくりを行っている。
- 高齢者におけるバランス運動に関する研究を行っている。
- 途上国在住高齢者におけるペットボトル体操を中心とした筋力づくりを行う予定。

連携可能な事項

共同研究

安価である持続可能な家庭型および地域型運動法に関する研究

受託研究

地域在住高齢者におけるペットボトル体操を中心とした筋力づくりに関する研究。

その他

途上国在住高齢者における安価である持続可能な家庭型および地域型運動法に関する研究

研究のキーワード

家庭型運動 安価である持続可能な運動法
ペットボトル体操 バランス運動法

研究に使用している機器のご紹介

■ 500mlくらいのペットボトル

リサイクル品のペットボトルの中に水を入れてレジスタンストレーニングの道具として利用している。リサイクル品で安価である。世界のどこの国にでも簡単に手に入るような運動道具で運動の継続がしやすい。

