

所属 人間生活学部 保育学科		職名 准教授		氏名 木 本 理 可	
学位 修士(教育学)(北海道教育大学)		特記すべき資格		小学校教諭専修免許, 中学校教諭専修免許(保健体育), 高等学校教諭専修免許(保健体育), 健康運動指導士, 日本バスケットボール協会JBA公認C級コーチ	
大学院における研究指導担当資格 無					
I 教育活動					
主な担当科目 <学 部> 運動の実践, 幼児体育, 運動の科学, 保育内容の研究(健康)					
教育実践上の主な業績		年月日	概 要		
1. 教育内容・方法の工夫(授業評価等を含む)					
1) アクティブラーニングを導入した授業展開		2018年4月～現在	講義においては, 学生同士の積極的なディスカッションやグループワークの場を設定し, 課題に対する意識の向上を図った。また, プレゼンテーション等の他者への発表場面を設定し, 相互評価を行った。		
2) 講義における視聴覚教材の活用		2018年4月～現在	プレゼンテーションソフトを用い, テーマに関連する内容の視聴覚教材を活用することで, 学生の理解を深める工夫を行っている。		
3) オフィスアワーの活用による教育効果の向上		2018年4月～現在	掲示資料や学内WEBサイト等を活用して, オフィスアワーの開設を周知した。授業外の時間を活用し, 学生が質問やディスカッションできる環境を構築することができている。		
2. 作成した教科書, 教材					
1) 各講義におけるレジュメおよび教材の研究・作成		2018年4月～現在	講義においては, 学生が講義内容を自分なりにまとめ, 振り返ることができるよう, 講義内容の要点を整理したレジュメや講義資料を配布している。		
3. 教育方法・教育実践に関する発表, 講演等					
1) 第14回全国国立高等専門学校学生支援担当教職員研修でのGP発表		2017年10月10日	高専機構からの依頼により, 「旭川高専 性に関するワークショップー学生のライフスキル向上を目指して-」のGP発表を行った。		
4. その他教育活動上特記すべき事項					
II 研究活動					
研究分野: 健康・スポーツ科学			研究キーワード: 自律神経系, 発育・発達, 体力, 酸化ストレス		
研究課題: ①健康に有益な運動の検討 ②子どもの身体活動と発育・発達, 健康との関連					
研究内容: ①現代社会では, 様々な年代で多くの人が健康問題に直面しており, その予防と改善には「適切な運動実践」が必要不可欠である。これまでに, 30分から90分間までの中強度運動では酸化ストレスは増大せず, 短時間でも疲労困憊に至る高強度運動では, 酸化ストレスマーカーが増大することを報告した。また, 心拍変動解析を用いて安全で効果的な至適運動強度を新規に同定することを目指し, 運動中におけるRRIの変化からAT強度を同定できる可能性が示唆された。 ②近年の子どもを取り巻く生活環境の大きな変化が原因となり, 体の不調を訴える子どもの増加が指摘されている。そこで, 子どもの運動習慣や生活習慣, 起床時体温や自律神経系活動等の関連について検討したところ, 子どもの低体温傾向には睡眠の影響が大きく, 食事内容も関連している可能性が示唆された。また, 平日と休日の睡眠状況の変化により社会的時差が生じると, 自律神経系活動に影響を与えることが明らかとなった。					
科学研究費及びその他外部資金の獲得状況:					
1. 科学研究費 基盤研究(C) 「青少年における夜間睡眠と自律神経系活動の関連に関する研究」(研究分担者, 研究代表者:内田英二)2018年4月1日～2020年3月31日					
2. 科学研究費 若手研究 「安全で効果的な至適運動強度の新規同定法ー心拍変動解析を用いた検討」(研究代表者)2019年4月1日～2022年3月31日					
著書・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	担当頁及び編者・共著者名
(著 書)					
(学術論文)					
1. 大学生における居住形態の違いが睡眠習慣および食習慣に及ぼす影響		共	2015年3月	大正大学研究紀要 第100輯	331-340頁 ◎内田英二, 木本理可, 塚本未来, 神林勲, 武田秀勝
2. 中強度有酸素運動における温度条件の差異が運動誘発性酸化ストレスに与える影響(査読付)		共	2015年8月	北海道体育学研究 第50号	17-24頁 ◎木本理可, 塚本未来, 東郷将成, 舩谷夕貴, 内田英二, 武田秀勝, 神林勲
3. 高強度間欠的運動時の運動パフォーマンスと酸化ストレスとの関連(査読付)		共	2015年8月	北海道体育学研究 第50号	43-51頁 ◎神林勲, 塚本未来, 木本理可, 東郷将成, 舩谷夕貴, 石村宣人, 内田英二, 武田秀勝

著書・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	担当頁及び編者・共著者名
4. Development of new simulator generating high frequency component of ski board vibrations in actual skiing (査読付)	共	2015年9月	Procedia Engineering, 112	379-384頁 ◎Akira Shionoya, Yuta Shimizu, Yusuke Kenmotsu, Hisashi Uchiyama, Rika Kimoto, Yoshitaka Kawada
5. Anaerobic Threshold (AT) 同定システムの試作と制限呼吸によるAT同定パラメーター・換気量の変化	共	2016年7月	信学技法116 (170)	7-12頁 ◎塩野谷明, 木本理可
6. ナイトロオキシドを用いたアトピー性皮膚炎モデルマウスにおける生体内酸化還元バランスの非侵襲的評価	共	2017年2月	北海道教育大学紀要 第67巻 第2号	35-42頁 ◎神林勲, 沢村祥子, 塚本未来, 木本理可, 東郷将成, 秋月茜, 内田英二
7. 大学生アスリートにおける早朝練習の実施が夜間睡眠の質と起床時の主観的睡眠感に及ぼす影響	共	2017年3月	大正大学研究紀要 第102輯	202-210頁 ◎内田英二, 木本理可, 塚本未来, 神林勲
8. 体育授業における子どもの課題発見を促す教科横断型授業の効果—学習カードの統一による国語科と体育科の接続— (査読付)	共	2017年8月	北海道体育学研究 第52号	9-20頁 ◎中島寿宏, 木本理可, 高瀬淳也
9. 最大負荷運動後のクーリング・ダウン運動実施の有無が好中球スーパーオキシド生成能に与える影響	共	2017年8月	北海道教育大学紀要 第68巻 第1号	47-54頁 ◎神林勲, 塚本未来, 木本理可, 秋月茜, 東郷将成, 内田英二
10. 北海道の小学校で用いられている短距離走のスタンディング・スタートについての研究 (I)—大学生を対象とした小学校時代についてのアンケート調査から—	共	2018年2月	北海道教育大学紀要 第68巻 第2号	959-601頁 ◎神林勲, 中島寿宏, 木本理可, 秋月茜, 神林裕子, 石澤伸弘
11. 幼児期における水泳指導の基礎的研究～生活習慣の形成と泳法～	共	2018年2月	保育学科研究紀要 第1号 藤女子大学保育学科	75-82頁 ◎木本理可, 中島寿宏, 神林勲, 城後豊
12. 幼児の生活習慣と体力のかかわり～保護者の生活実態からの影響に着目して～	共	2018年2月	保育学科研究紀要 第1号 藤女子大学保育学科	69-73頁 ◎中島寿宏, 木本理可
13. 幼稚園における幼児の身体活動の特徴と傾向—小学校1年生の生活習慣との比較から—	共	2018年3月	藤女子大学人間生活学部紀要 第55号	131-136頁 ◎中島寿宏, 木本理可, 高瀬淳也
14. スキー・レーシング・パフォーマンス評価支援システムの基盤計測技術の開発—大回転競技会での実滑走実験に基づいた計測システムのコンセプト・デザイン— (査読付)	共	2018年7月	スキー研究 15(1)	11-19頁 ◎木本理可, 高橋直也, 星野直, 今村啓, 神林勲, 監物勇介, 塩野谷明
15. 保育士を目指す大学生が考える幼児期における運動遊びの重要性について—運動習慣および運動嗜好に着目して—	共	2019年2月	保育学科研究紀要 第2号 藤女子大学保育学科	◎木本理可, 渡辺まや, 秋月茜, 塚本未来, 神林勲
16. 子どもと親の基本的な生活習慣の関係性について—ほっかいどう「子育て支援メソッド」形成事業における子育て支援のアンケート調査の結果より—	共	2019年2月	保育学科研究紀要 第2号 藤女子大学保育学科	◎木本理可, 秋月茜, 神林勲, 城後豊
17. 食とあそび行動のESDプログラムに関する実践的研究—「二歳児・ほっちゃん」の塩造りの事例より—	共	2019年2月	保育学科研究紀要 第2号 藤女子大学保育学科	◎木本理可, 秋月茜, 神林勲, 城後豊
18. 道内工業高等専門学校での体育授業における体力トレーニングの実践—保健と体育の関連性を生かして—	共	2019年3月	旭川工業高等専門学校研究報文 第55号第56号合併号	◎小西卓也, 木本理可

著書・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	担当頁及び編者・共著者名
(その他)				
1. 加齢による自律神経系活動の変化および中高年者に対するヨガ実施の効果	共	2015年9月	第70回日本体力医学会大会	木本理可, 塚本未来, 秋月茜, 齋藤友佳莉, 福士宗光, 神林勲
2. 女性を対象としたヨガレッスン実施前後における自律神経系活動の変化	共	2015年11月	平成27年度北海道体育学会第55回大会	木本理可, 塚本未来, 秋月茜, 齋藤友佳莉, 福士宗光, 神林勲
3. 小学生の自律神経系活動と体力・運動能力との関連	共	2015年11月	平成27年度北海道体育学会第55回大会	秋月茜, 須合幸司, 木本理可, 塚本未来, 東郷将成, 折田侑以, 石澤伸弘, 神林勲
4. スキーレーシングパフォーマンス向上を目的とした生理生体信号とスキー振動の同期並列計測(1)	共	2016年3月	日本スキー学会第26回大会	高橋直也, 工藤冬貴, 木本理可, 塩野谷明
5. アルペンスキーターン運動の新しい解釈—ボールプラント—	共	2016年3月	日本スキー学会第26回大会	今村啓, 塩野谷明, 鈴木大輔, 木本理可
6. 男子高専生における運動習慣および生活習慣が午前の自律神経系活動に与える影響	共	2016年4月	第18回日本体力医学会北海道地方会	木本理可, 塚本未来, 東郷将成, 神林勲, 塩野谷明
7. Effect of yoga exercise on age-related decline in autonomic nervous system activity in women	共	2016年7月	21th annual Congress of the European College of Sport Science	Rika Kimoto, Isao Kambayashi, Miku Tsukamoto, Akane Akizuki, Munemitsu Fukushima and Akira Shionoya
8. 青少年の運動習慣および生活習慣が安静時自律神経活動に与える影響	共	2016年9月	第71回日本体力医学会大会	木本理可, 塚本未来, 東郷将成, 秋月茜, 内田英二, 神林勲, 塩野谷明
9. 高濃度ケルセチン含有玉ねぎ摂取が中高年者における血清の酸化LDL濃度及び総抗酸化能に与える影響	共	2016年9月	第71回日本体力医学会大会	塚本未来, 木本理可, 東郷将成, 内田英二, 神林勲
10. 健康の維持・増進に有益な運動とは	単	2016年11月	平成28年度北海道体育学会第56回大会	木本理可(北海道体育学会学会賞受賞記念講演)
11. 小学生における運動習慣と自律神経系活動との関連	共	2016年11月	平成28年度北海道体育学会第56回大会	秋月茜, 須合幸司, 木本理可, 塚本未来, 東郷将成, 折田侑以, 神林勲
12. 小学6年児童を対象とした教育課程内における体力向上・生活習慣改善プログラムの介入効果	共	2016年11月	平成28年度北海道体育学会第56回大会	須合幸司, 秋月茜, 塚本未来, 木本理可, 東郷将成, 手嶋哲子, 石澤伸弘, 神林勲
13. 校舎改築期でのなわとび運動による児童の運動量確保を目指す取り組み—その成果と課題に着目して—	共	2016年11月	平成28年度北海道体育学会第56回大会	上家卓, 吉川博人, 黒河あおい, 木本理可, 神林勲
14. 女子ラクロス選手に対する栄養サポート介入が栄養摂取状況に与える影響	共	2016年11月	平成28年度北海道体育学会第56回大会	東郷将成, 山口太一, 保科圭汰, 東郷哲史, 佐藤未来, 瀧澤一騎, 木本理可, 塚本未来, 秋月茜, 神林勲
15. アトピー性皮膚炎モデルマウスにおける脳内酸化還元バランスと抗酸化物質の摂取効果の非侵襲的評価	共	2016年11月	平成28年度北海道体育学会第56回大会	神林勲, 沢村祥子, 塚本未来, 木本理可, 東郷将成, 秋月茜, 福士宗光, 内田英二
16. スキー滑走時機械力学信号とヒト生理信号の同期並列計測—精神および技術的レーシング・パフォーマンス同定の試み—	共	2017年3月	日本スキー学会第27回大会	木本理可, 星野直, 高橋直也, 今村啓, 聖物勇介, 神林勲, 塩野谷明
17. シート可動式チェアスキーの基盤構築	共	2017年3月	日本スキー学会第27回大会	今村啓, 聖物勇介, 木本理可, 神林勲, 塩野谷明
18. 漸増負荷運動時における心拍変動解析を用いたAnaerobic Threshold (AT)同定の試み	共	2017年8月	第25回バイオメカニズム・シンポジウム	木本理可, 神林勲, 東郷将成, 秋月茜, 塩野谷明
19. 小規模特認校に通学する児童の身体活動量と新体力テストに関する基礎的研究	共	2017年9月	第72回日本体力医学会大会	塚本未来, 木本理可, 内田英二, 神林勲, 山田秀樹
20. 心拍変動解析を用いた新たな至適運動強度同定の試み	共	2017年12月	平成29年度北海道体育学会第57回大会	木本理可, 塚本未来, 東郷将成, 秋月茜, 神林勲, 塩野谷明

著書・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	担当頁及び編者・共著者名
21. 高強度運動後のアイスクリーム摂取がインスリン分泌、エネルギー基質利用および体温に与える影響	共	2017年12月	平成29年度北海道体育学会第57回大会	東郷将成, 山口太一, 瀧澤一騎, 保科圭汰, 佐藤未来, 木本理可, 塚本未来, 秋月茜, 中島寿宏, 神林勲
22. 児童における起床時体温の低下傾向と生活習慣・自律神経系活動の関連	共	2018年9月	第73回日本体力医学会大会	木本理可, 神林勲, 須合幸司, 塚本未来, 東郷将成, 秋月茜, 内田英二
23. 小規模特認校に在籍する小学生の降雪期前後の体力・運動能力に関する基礎的研究	共	2018年9月	第73回日本体力医学会大会	塚本未来, 木本理可, 神林勲, 内田英二, 山田秀樹
24. 子どもにおける平日と休日の睡眠状態の変化が自律神経系活動に与える影響	共	2018年12月	平成30年度北海道体育学会第58回大会	木本理可, 須合幸司, 塚本未来, 東郷将成, 秋月茜, 内田英二, 神林勲
25. 酸化ストレスと性差および加齢-健康者における尿中8-OHdGレベルの評価から-	共	2018年12月	平成30年度北海道体育学会第58回大会	神林勲, 木本理可, 塚本未来, 東郷将成
26. The impact of pre-exercise carbohydrates supplementation with high-concentrations drinks on energy metabolism and exercise intensity in female collegiate athletes	共	2019年7月	24th annual Congress of the European College of Sport Science	Rika Kimoto, Ayaka Soma, Miku Tsukamoto, Akane Akizuki, Masanari Togo, Taichi Yamaguchi and Isao Kambayashi
27. Effect of uric acid on exercise-induced oxidative stress in human	共	2019年7月	24th annual Congress of the European College of Sport Science	Isao Kambayashi, Rika Kimoto, Miku Tsukamoto, Masanari Togo, Akane Akizuki and Eiji Uchida
28. 北海道の子どもにおける総合学習での健康授業の有無が冬季休業後の体力レベルに与える影響	共	2019年9月	第70回日本体育学会大会	木本理可, 秋月茜, 塚本未来, 内田英二, 神林勲
29. 心拍変動解析を用いた安全で効果的な至適運動強度同定の可能性-多段階運動負荷時における評価-	共	2019年12月	令和元年度北海道体育学会第59回大会	木本理可, 塚本未来, 秋月茜, 内田英二, 神林勲, 塩野谷明
30. 単純作業負荷中の自然音の聴取がストレス指標に与える影響	共	2019年12月	令和元年度北海道体育学会第59回大会	佐藤由良, 木本理可, 塚本未来, 秋月茜, 内田英二, 神林勲
展覧会・演奏会・競技会等の名称	開催期間・会場		発表・展示等の内容等	
1. 第51回全国高等専門学校体育大会バスケットボール競技	2016年 9月3日～4日・三重交通グループ スポーツの杜 伊勢		コーチとして参加	
2. 第52回全国高等専門学校体育大会バスケットボール競技	2017年8月26日～27日・長野市真島総合スポーツアリーナ		コーチとして参加	
3. 第54回全国高等専門学校体育大会バスケットボール競技	2019年8月24日～25日・松江市総合体育館		コーチとして参加	
III 社会連携・社会貢献				
所属学会 日本体力医学会, 日本体育学会, 北海道体育学会, 日本スキー学会				
(社会的機関の役員委嘱等) <全国>				
<道内> 2013年～現在	北海道体育学会理事			
(地域的連携・貢献) 2015年～現在	旭川市役所, 旭川医科大学等と連携した各種健康講座の講師			
(国際的連携・貢献)				
IV 学内運営活動				
V 学生支援に関する自己研鑽				