

子ども教育学部

Faculty of Childhood Education

教授

三浦 朗 (みうら あきら)



講義紹介

体育・スポーツ実践の場において、運動やトレーニングを「どのように教え、学習するか」を科学的に学びます。運動学や生理学、コーチング学に基づき、効果的な指導法やトレーニング方法、運動学習のメカニズムを学び、学校体育や競技スポーツ、健康スポーツ分野に応用する力を身に付けます。

担当科目：体育方法学・実習（体力づくり運動・集団行動）、体育方法学・実習（アダプテッド・スポーツ）、運動生理学、コーチング学、社会と健康等

大学の魅力

手厚い少人数教育により、入学から卒業まで安心して学び、学生生活を送ることができるのが本学の最大の魅力です。

「子ども教育学部」で学べば、小学校教諭、幼稚園教諭、保育士、特別支援学校教諭、中学校・高等学校の保健体育の教諭になることができます。また、入学後の1年生後期から自分の進路に合うコースを選ぶことができます。

受験生へのメッセージ

幼稚園教諭や保育士を目指している人へ：学内に「附属保育園」や「こどもケアセンター“いーぐる”」があり、子どもたちと直接触れ合う場があります。講義で学んだことを、実践と結び付けて学べるので、自分の将来に対して確かな手ごたえを感じることができるはずです。

教諭・指導者を目指している人へ：「子ども教育学部」で学べば、「理論と実践」に関して、多くの経験を積むことができます。それをサポートする教員が、皆さんのことを待っています。

三浦 朗

みうら あきら

三浦 朗 Akira Miura

子ども教育学部 子ども教育学科 教授

学歴・学位

1984年 広島大学 教育学部 教科教育学科卒業
1986年 広島大学大学院 学校教育学研究科 保健体育専攻 修士課程修了
2000年 九州芸術工科大学大学院 芸術工学研究科 生活環境専攻 博士後期課程修了 博士（工学）

主要職歴

1986年4月 東京大学 教養学部 研究生
1986年6月 東北大学 教養部 助手
1993年4月 東北大学 医学部 助手
1995年4月 広島女子大学 生活科学部 健康科学科 講師
2000年4月 県立広島女子大学 生活科学部 健康科学科 助教授
2000年4月 公立大学在外研究員 アメリカ合衆国 カンザス州立大学キネシオロジー学部
(主任教授: Dr. Thomas J Barstow、2001年3月まで)
2004年4月 県立広島女子大学 生活科学部 健康科学科 教授
2005年4月 県立広島大学 人間文化学部 健康科学科 教授
2020年4月 県立広島大学 地域創生学部 地域創生学科 教授
2026年4月 広島都市学園大学 子ども教育学部 子ども教育学科 教授（現在に至る）

専門分野

運動生理学、体力科学、トレーニング科学、体育方法学

主な担当科目

運動生理学、コーチング学、社会と健康、体育方法学・実習（体づくり運動・集団行動）、体育方法学・実習（アダプテッド・スポーツ）等

研究テーマ

- 運動トレーニングが体筋筋力と筋および脂肪横断面積に及ぼす影響
- 脚運動時の酸素摂取量と大腿動脈血流量
- ヒト動脈および静脈血管伸展性に及ぼす運動トレーニングの効果
- 有酸素性トレーニングが睡眠と睡眠時の血圧に及ぼす影響
- 朝食の有無と運動の実施が食欲・気分・脳の活性度に及ぼす影響

・運動と午睡（短時間仮眠）の実施がその日の夜の睡眠や睡眠時の血圧、翌日の食欲・気分・タスク処理能力に及ぼす影響

ひとこと

我々の研究室では、若い時期から生活習慣（運動・食事・休養[睡眠]）に留意し、生涯にわたり健康で高いQOL(Quality of Life：生活の質)を実現するための教育・研究・地域貢献を目指しています。特に、ヒトの「健康」「体力」「メンタル・ヘルス」に及ぼす運動の効果（急性効果[acute]と慢性効果[chronic]）に関する研究を行っています。

その他（所属学会・団体）

日本体力医学会（評議員）、日本テニス学会、日本トレーニング科学会

研究活動

受賞歴

- 1) 第1回日本テニス研究会究奨励賞受賞「テニス選手の位置検出システム」（1998年10月、日本テニス研究会）
- 2) 平成18年度トレーニング科学研究賞受賞「起立性低血圧に対する下肢静脈進展性の関与」（2007年1月、日本トレーニング科学会）
- 3) 第71回日本体力医学会大会，大塚スポーツ医・科学賞特別賞受賞「有酸素性運動トレーニングが睡眠と睡眠時の血圧に及ぼす影響」（2016年9月、日本体力医学会大会）

学術論文

- 1) Kashima H, Morinaka Y, Endo K, Sugimoto M, Nagao N, Mabuchi R, Endo MY, Kashima N, Kitadai Y, Miura A, Fukuba Y. Regular or Irregular Breakfast Skipping Suppresses the Vascular Endothelial Function of the Brachial Artery. *Nutrients*. 17(20):3244, 2025.
- 2) Fukuba Y, Endo MY, Miura A, Yanagawa K, Kan A, Kashima H. Critical Power: The New Threshold in Exercise Domain of Supra-Anaerobic Threshold. *J Clin. Physiol.*, 54(3): 99-111, 2024
- 3) Kashima H, Seo N, Endo MY, Kanda M, Miura K, Kashima N, Miura A, Fukuba Y. Breakfast skipping suppresses the vascular endothelial function of the brachial artery after lunch. *J Appl Physiol*. 137(5):1267-1278, 2024.
- 4) Kanda M, Kashima H, Miura A, Fukuba Y, Takahashi M, Yamaoka Endo M. Oral stimulation with glucose and fructose, but not sucrose, accelerates gastric emptying in humans. *Chem Senses*. 2024 Jan 1;49:bjae028.
- 5) Yamaoka Endo M, Kanda M, Fukuba Y, Kashima H, Oue A, Miura A. Calf Venous Compliance During Hypotension After an Acute bout of Aerobic Exercise in Humans. *Journal of Science in Sport and Exercise*, Published: 29 November 2023, [Doi.org/10.1007/s42978-023-00252-x](https://doi.org/10.1007/s42978-023-00252-x)
- 6) Kashima H, Yamaoka Endo M, Kanda M, Miura A, Fukuba Y, Mizuno M. High-glycemic index meal acutely potentiates blood pressure response to static handgrip exercise in healthy humans. *J Appl Physiol*, 135(3):609-620, 2023.
- 7) Katagiri A, Kitadai Y, Miura A, Fukuba Y, Fujii N, Nishiyasu T, Tsuji B. Sodium bicarbonate ingestion mitigates the heat-induced hyperventilation and reduction in cerebral blood velocity during exercise in the heat. *J Appl Physiol*, 131(5):1617-1628, 2021.
- 8) Kashima H, Kamimura S, Honma A, Endo MY, Miura A, Kobayashi T, Fukuba Y. Timing of Nutrient Ingestion after Mild to Moderate Cycling Exercise Does Not Affect Gastric Emptying Rate in Humans. *Nutrients*, 12(7): 2118, 2020.
- 9) Kanda M, Kajimoto C, Kashima H, Ogino A, Miura A, Fukuba Y, Endo MY. Carotid baroreflex control of central

and peripheral hemodynamics during recovery after moderate leg cycling exercise. *J Appl Physiol*, 128(6):1477-1486, 2020.

- 1 0) Kashima H, Sugimura K, Taniyawa K, Kondo R, Endo MY, Tanimoto S, Kobayashi T, Miura A, Fukuba Y. Timing of post-resistance exercise nutrient ingestion: effects on gastric emptying and glucose and amino acid responses in humans. *Br J Nutr*, 120(9):995-1005, 2018.
- 1 1) Kashima H, Harada N, Miyamoto K, Fujimoto M, Fujita C, Endo MY, Kobayashi T, Miura A, Fukuba Y. Timing of postexercise carbohydrate-protein supplementation: roles of gastrointestinal blood flow and mucosal cell damage on gastric emptying in humans. *J Appl Physiol*, 123(3):606-613, 2017.
- 1 2) Kashima H, Uemoto S, Eguchi K, Endo MY, Miura A, Kobayashi T, Fukuba Y. Effect of soy protein isolate preload on postprandial glycemic control in healthy humans. *Nutrition*, 32(9):965-9, 2016.
- 1 3) Endo MY, Fujihara C, Miura A, Kashima H, Fukuba Y. Effects of meal ingestion on blood pressure and regional hemodynamic responses after exercise. *J Appl Physiol*, 120(11):1343-8, 2016.
- 1 4) Miura A, Myouken S, Yamada M, Fujihara C, Miura K, Kashima H, Eguchi K, Endo MY, Koga S, Fukuba Y. Effects of aerobic exercise in early evening on the following nocturnal sleep and its haemodynamic response. *Res Sports Med*, 24(1):16-29, 2016.
- 1 5) Endo MY, Fujihara C, Yamazaki C, Kashima H, Eguchi K, Miura A, Fukuoka Y, Fukuba Y. Acute responses of regional vascular conductance to oral ingestion of fructose in healthy young humans. *J Physiol Anthropol*, 33(1):11, 2014.
- 1 6) Endo MY, Shimada K, Miura A, Fukuba Y. Peripheral and central vascular conductance influence on post-exercise hypotension. *J Physiol Anthropol*, 31(1):32, 2012.
- 1 7) Endo MY, Kajimoto C, Yamada M, Miura A, Hayashi N, Koga S, Fukuba Y. Acute effect of oral water intake during exercise on post-exercise hypotension. *Eur J Clin Nutr*, 66(11):1208-13, 2012.
- 1 8) Fukuba Y, Shinhara Y, Houman T, Endo MY, Yamada M, Miura A, Hayashi N, Sato H, Koga S, Yoshida T. VO₂ response at the onset of heavy exercise is accelerated not by diathermic warming of the thigh muscles but by prior heavy exercise. *Res Sports Med*, 20(1):13-24, 2012.
- 1 9) Miura A, Shiragiku C, Hirotooshi Y, Kitano A, Endo MY, Barstow TJ, Morton RH, Fukuba Y. The effect of prior heavy exercise on the parameters of the power-duration curve for cycle ergometry. *Appl Physiol Nutr Metab*, 34(6):1001-7, 2009.
- 2 0) Fukuba Y, Sato H, Sakiyama T, Yamaoka Endo M, Yamada M, Ueoka H, Miura A, Koga S. Autonomic nervous activities assessed by heart rate variability in pre-and post-adolescent Japanese. *J Physiol Anthropol*, 28(6):269-73, 2009.
- 2 1) Miura A, Yamamoto N, Yamaoka Endo M, Ueoka H, Yamada M, Kuno SY, Sato H, Fukuba Y. Effect of aerobic leg exercise training on subcutaneous adipose tissue of thigh in young Japanese women. *J Physiol Anthropol*, 28(5):247-50, 2009.
- 2 2) Endo MY, Suzuki R, Nagahata N, Hayashi N, Miura A, Koga S, Fukuba Y. Differential arterial blood flow response of splanchnic and renal organs during low-intensity cycling exercise in women. *Am J Physiol*, 294(5):H2322-6, 2008.
- 2 3) Endo MY, Kobayakawa M, Kinugasa R, Kuno S, Akima H, Rossiter HB, Miura A, Fukuba Y. Thigh muscle activation distribution and pulmonary VO₂ kinetics during moderate, heavy, and very heavy intensity cycling exercise in humans. *Am J Physiol*, 293(2):R812-20, 2007.
- 2 4) Fukuba Y, Endo MY, Ohe Y, Hirotooshi Y, Kitano A, Shiragiku C, Miura A, Fukuda O, Ueoka H, Miyachi M. Central circulatory and peripheral O₂ extraction changes as interactive facilitators of pulmonary O₂ uptake during a repeated high-intensity exercise protocol in humans. *Eur J Appl Physiol*, 99(4):361-9, 2007.
- 2 5) Walsh ML, Takeda C, Takahashi A, Ikeda Y, Endo M, Miura A, Kan A, Fukuba Y. Volitional hyperventilation during ramp exercise to exhaustion. *Appl Physiol Nutr Metab*, 31(3):211-7, 2006.
- 2 6) Fukuba Y, Kitano A, Hayashi N, Yoshida T, Ueoka H, Endo MY, Miura A. Effects of femoral vascular occlusion on ventilatory responses during recovery from exercise in human. *Respir Physiol Neurobiol*, 155(1):29-34, 2006.
- 2 7) Lutjemeier BJ, Miura A, Scheuermann BW, Koga S, Townsend DK, Barstow TJ. Muscle contraction-blood

- flow interactions during upright knee extension exercise in humans. *J Appl Physiol*, 98(4):1575-83, 2005,
- 2 8) Hayashi N, Someya N, Endo MY, Miura A, Fukuba Y. Vasoconstriction and blood flow responses in visceral arteries to mental task in humans. *Exp Physiol*, 91(1):215-20, 2006.
- 2 9) Endo M, Okada Y, Rossiter HB, Ooue A, Miura A, Koga S, Fukuba Y. Kinetics of pulmonary VO₂ and femoral artery blood flow and their relationship during repeated bouts of heavy exercise. *Eur J Appl Physiol*, 95(5-6):418-30, 2005.
- 3 0) Koba S, Hayashi N, Miura A, Endo M, Fukuba Y, Yoshida T. Pressor response to static and dynamic knee extensions at equivalent workload in humans. *Jpn J Physiol*, 54(5):471-81, 2004.
- 3 1) Koga S, Poole DC, Shiojiri T, Kondo N, Fukuba Y, Miura A, Barstow TJ. Comparison of oxygen uptake kinetics during knee extension and cycle exercise. *Am J Physiol*, 288(1):R212-20, 2005.
- 3 2) Fukuba Y, Ohe Y, Miura A, Kitano A, Endo M, Sato H, Miyachi M, Koga S, Fukuda O. Dissociation between the time courses of femoral artery blood flow and pulmonary VO₂ during repeated bouts of heavy knee extension exercise in humans. *Exp Physiol*, 89(3):243-53, 2004.
- 3 3) Endo M, Usui S, Fukuoka Y, Miura A, Rossiter HB, Fukuba Y. Effects of priming exercise intensity on the dynamic linearity of the pulmonary VO₂ response during heavy exercise. *Eur J Appl Physiol*, 91(5-6):545-54, 2004.
- 3 4) Fukuba Y, Miura A, Endo M, Kan A, Yanagawa K, Whipp BJ. The curvature constant parameter of the power-duration curve for varied-power exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8):1413-8, 2003.
- 3 5) Coats EM, Rossiter HB, Day JR, Miura A, Fukuba Y, Whipp BJ. Intensity-dependent tolerance to exercise after attaining VO₂ max in humans. *J Appl Physiol*, 95(2):483-90, 2003.
- 3 6) Miura A, Endo M, Sato H, Sato H, Barstow TJ, Fukuba Y. Relationship between the curvature constant parameter of the power-duration curve and muscle cross-sectional area of the thigh for cycle ergometry in humans. *Eur J Appl Physiol*, 87(3):238-44, 2002.
- 3 7) Walsh ML, Takahashi A, Endo M, Miura A, Fukuba Y. Effects of ischaemia on subsequent exercise-induced oxygen uptake kinetics in healthy adult humans. *Exp Physiol*, 87(2):227-35, 2002.
- 3 8) Fukuba Y, Yano Y, Murakami H, Kan A, Miura A. The effect of dietary restriction and menstrual cycle on excess post-exercise oxygen consumption (EPOC) in young women. *Clin Physiol*, 20(2):165-9, 2000.
- 3 9) Miura A, Sato H, Sato H, Whipp BJ, Fukuba Y. The effect of glycogen depletion on the curvature constant parameter of the power-duration curve for cycle ergometry. *Ergonomics*, 43(1):133-41, 2000.
- 4 0) Miura A, Kino F, Kajitani S, Sato H, Fukuba Y. The effect of oral creatine supplementation on the curvature constant parameter of the power-duration curve for cycle ergometry in humans. *Jpn J Physiol*, 49(2):169-74, 1999.
- 4 1) Fukuba Y, Makino S, Takeda Y, Kawashima J, Murakami H, Miura A. The effect of high-salt diet intake on muscular exercise ability in young Japanese women. *Appl Human Sci*, 17(4):145-8, 1998.
- 4 2) Fukuba Y, Miura A, Kan A, Yanagawa K, Sato H. Functional diffusive/convective interaction determining maximal oxygen uptake in humans: its modeling perspective. *Appl Human Sci*, 14(6):259-70, 1995.
- 4 3) 三浦 朗, 井上直子, 西沢真一, 村松 憲, 友未亮三, 磨井祥夫: テニスにおけるレシーバーの準備動作, トレーニング科学, Vol.6, No.2, pp.133-138(1995)
- 4 4) 三浦 朗, 友未亮三, 池川茂樹, 平野裕一, 金久博昭, 福永哲夫: ボート・テニス・野球選手の筋力および組成の左右差, トレーニング科学, Vol.6, No.2, pp.95-100(1994)
- 4 5) 三浦 朗, 宇部 一, 笹原英夫, 柳原英児: 筋活動からみたテニス・フォアハンド・ボレーの事例研究, 東北体育学研究 Vol.11, No1, pp.35-41(1992)
- 4 6) Miura A, Tomosue R, Fukunaga T. Effects of joint fixing on the velocity of racket head in tennis serve. *Biomechanics in Sports*, Vol. 5, pp.349-356(1989)
- 4 7) Fukuba Y, Usui S, Sasahara H, Miura A. The ventilatory anaerobic threshold with reference to physical characteristics, habitual exercise, and regional differences. *Ann Physiol Anthropol*, 4(2):188-90, 1985.

- 1) 三浦朗, 荻野愛, 鍛島秀明, 山岡雅子, 福場良之: 低強度運動と午睡が睡眠と睡眠時の循環応答ならびに翌日の気分・食欲・タスク処理能力に及ぼす影響、第 78 回日本体力医学会大会、佐賀、2024 年 9 月
- 2) 三浦朗, 荻野愛, 神田雅子, 鍛島秀明, 山岡雅子, 福場良之: レジスタンス運動が睡眠と睡眠時の血圧に及ぼす影響、第 36 回日本トレーニング科学学会大会、静岡、2023 年 9 月
- 3) 三浦朗, 荻野愛, 神田雅子, 鍛島秀明, 山岡雅子, 福場良之: 運動様式の違いと午睡が睡眠, 睡眠時の循環応答, 翌日の気分・食欲・タスク処理能力に及ぼす影響、第 77 回日本体力医学会大会、栃木、2022 年 9 月
- 4) 三浦朗, 荻野愛, 鍛島秀明, 山岡雅子, 福場良之: 夜間の運動と午睡が睡眠, 睡眠時の血圧, 翌朝の気分・食欲・タスク処理能力に及ぼす影響、第 76 回日本体力医学会大会: 三重、2021 年 9 月
- 5) 三浦朗, 荻野愛, 鍛島秀明, 遠藤(山岡)雅子, 福場良之: 運動と午睡が睡眠, 睡眠時の血圧, 翌日の気分・食欲・タスク処理能力に及ぼす影響、第 75 回日本体力医学会大会、鹿児島、2020 年 9 月
- 6) 三浦朗, 荻野愛, 鍛島秀明, 山岡雅子, 福場良之: 夜間に実施する運動の様式が睡眠, 睡眠時の血圧, 翌朝の気分・食欲に及ぼす影響、第 74 回日本体力医学会大会、つくば市、2019 年 9 月
- 7) 三浦朗, 藤元正樹, 鍛島秀明, 遠藤(山岡)雅子, 福場良之: 夜間に実施する運動の強度が睡眠・睡眠時の血圧・体温に及ぼす影響、第 73 回日本体力医学会、福井、2018 年 9 月
- 8) 三浦朗, 藤元正樹, 鍛島秀明, 遠藤(山岡)雅子, 福場良之: 運動の強度と実施時間帯が睡眠と睡眠時の血圧に及ぼす影響、第 72 回日本体力医学会、愛媛、2017 年 9 月
- 9) Miura A, Tsumura A, Ide M, Urabe M, Ueoka H, Endo MY, Fukuba Y, Measurement of popliteal venous compliance with an ultrasonography. American College of Sports Medicine, Special Conference, Indianapolis, USA, 2004
- 10) Miura A, Wada Y, Ueoka H, Shono E, Endo M, Koga S, Barstow TJ, Fukuba Y, Blood flow and blood pressure at steady states of moderate and heavy knee extension exercise. 50th American College of Sports Medicine, San Francisco, USA, 2003

著書

- 1) 三浦朗: 「テニスの科学, テニスのバイオメカニクス」, 新版テニス指導教本, 日本テニス協会編, pp.26-36(2005)
- 2) 三浦朗: 「テニスと体力トレーニング法」, 新版テニス指導教本, 日本テニス協会編, pp.300-309 (1994)
- 3) 三浦朗: 「(1 章「インパクトのメカニズム」, 5 章「スピード・サーブの理想のフォームを探る」, 12 章「ポジショニングの秘密に迫る」, 新テニスの科学, テニスジャーナル社, pp.8-23, 52-59, 124-131(1994)
- 4) 三浦朗: 「テニス選手の筋力と体組成」, 競技力向上のスポーツ科学, 朝倉書店, pp.109-120(1992)
- 5) 三浦朗: 「テニスのためのトレーニング」「安全対策」, ベストテクニクテニス, 学研, pp.294-296, pp.348-353(1990)
- 6) 三浦朗: 【翻訳】「各自に適したプログラムの作成」, スポーツ・スピード (ジョージ・B・ディンティマン / ロバート・D・ワード: 共著), ベースボールマガジン社, pp.117-136(1991)
- 7) 三浦朗: 「地下鉄通勤と脚のカー地下鉄通勤は脚の衰えを防ぐか?」, 地域の交通と市民の暮らし, 東北大学「地域交通と市民生活」研究会編, ぎょうせい, pp.242-246(1989)
- 8) 三浦朗: 「動作の調整力のトレーニング, 敏捷性を向上させるトレーニング, フットワークのトレーニング, 野球肘の予防と対策, 肥満の基準と運動処方, 運動能力と遺伝, スポーツ時の横腹の差」, ジュニア・スポーツ Q&A, 仙台市体育協会編, pp.5-7,10, 17-19, 32-34, 36 (1988)
- 9) 三浦朗: 「フットワーク向上のためのトレーニング, スウィング力向上のためのトレーニング」基礎体力トレーニングの実際, 第 2 部, 実技, 球技II「テニス」, pp.194-203(1985)