



記者発表資料  
2026年(令和8年)1月26日

藤沢記者クラブ各位

藤沢市保健医療財団を含む研究チームが

## 日本臨床スポーツ医学会学会賞を受賞しました！

～市長を表敬訪問されます～

藤沢市保健医療財団と慶應義塾大学、日本体育大学で構成する研究チームは、2025年（令和7年）11月2日、3日に開催された、第36回日本臨床スポーツ医学会学術集会において2024年度学会賞を受賞しました。

つきましては、その受賞した研究と今後の展望について報告するため、市長を表敬訪問されます。

本市としては、健康分野を含む様々な課題解決のため、引き続き、多様なステークホルダーとの連携を深めてまいります。

### 【訪問日時】

日 時：2026年（令和8年）2月2日（月）午後3時から午後3時30分まで

訪問者：研究チーム 斎藤義信教授（筆頭著者、日本体育大学）ほか共著者3名

　　公益財団法人藤沢市保健医療財団理事長 ほか

場 所：藤沢市役所本庁舎6階 特別会議室

### 【受賞した研究内容について】（詳細は、別紙のとおり）

藤沢市保健医療センターの「健康づくりトレーニング」の実践者を対象に、継続的なトレーニングによる「体力の向上」が、高血圧や動脈硬化の指標となる「血圧」および「脈圧」を低下させることを明らかにしました。

以上



### 【この資料に関する問い合わせ先】

藤沢市役所 市長室 共創推進課

内 線：\*5591

担 当：東、吉田、森本

直 通：0466(50)8261

## (別紙)

論文名：地域在住高齢者の全身持久力と血圧との関連：健康増進施設における複合的トレーニング実践者を対象とした縦断研究

著 者：斎藤義信（日本体育大学 スポーツマネジメント学部 教授）  
田中あゆみ（公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課長）  
平田昂大（慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 研究員）  
小熊祐子（慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授）

概要：

### ◇背景と研究の狙い

現在、日本には約 4,300 万人の高血圧患者がいると推定されています。運動が血圧を下げるることは知られていましたが、実社会における有効性については、さらなるエビデンスが求められていました。

### ◇研究結果のポイント

本研究では、「健康づくりトレーニング」実践者を対象に追跡調査を行い、以下の点を解明しました。

#### 1. 体力向上と収縮期血圧の改善：

全身持久力の指標である最高酸素摂取量が向上した群において、女性の収縮期血圧が有意に低下。

#### 2. 体力向上と脈圧の改善：

血管の硬さの指標である「脈圧（上の血圧と下の血圧の差）」が男女ともに有意に低下。これは動脈硬化のリスク低減を示唆する結果です。

#### 3. 実効性の証明：

適切な強度でのトレーニングの継続は、薬物療法だけでなく「予防医療」として有効であることを実証しました。

### ◇受賞理由と今後の展望

今回の受賞は、スポーツ医学を実生活の健康増進に直結させた実証的なデータが、臨床現場において極めて価値が高いと評価されたものです。

藤沢市保健医療財団は、今後、この知見を基に、藤沢市からの受託事業において、「個々の体力レベルに応じた、効果的で安全な運動プログラム」の提供と研究活動を継続し、市民の健康寿命延伸への貢献を目指します。

### 参考URL：

日本体育大学 斎藤義信研究室  
「斎藤らの論文が 2024 年度日本臨床スポーツ医学会学会賞に選出されました。」  
<https://saito-lab.org/topics/jjcsm-2024-award/>

一般社団法人日本臨床スポーツ医学  
会

「日本臨床スポーツ医学会誌・電子ジャーナル、2025 年 33 卷 2 号:257-266」  
<https://www.rinspo.jp/journal/2020/files/33-2/257-266.pdf>

