

卓球×認知機能の研究💡 楽しく動いて、測って知る。

研究！
参加者
募集！



卓球教室指導者

ITS 三鷹卓球クラブ 織部幸治コーチ (1983 年世界卓球選手権日本代表)

研究協力特典

経験豊富なプロコーチの卓球教室に**無料**で参加できます！

※先着制

本研究では、卓球を定期的に行うことが中高齢者の認知機能や体力・健康指標に及ぼす影響を検討します。

三鷹市 SUBARU総合スポーツセンターで3ヶ月の卓球教室[※](全12回)に参加いただき、参加前後に認知機能や体力・健康指標の測定を実施します。

※週1回、月もしくは水曜日の午前10時～11時30分を予定

対象者

65歳以上の方で、卓球の経験3年未満の方 ※卓球がはじめての方もOK!!

募集人数

70名 (35名×2グループ / 先着制)

会場

- ① 認知機能や体力・健康指標の測定：三鷹産業プラザ (予定)
- ② 卓球教室：三鷹市 SUBARU総合スポーツセンター

研究期間

＜グループ1＞ 2025年 10月 ～ 2026年 5月

＜グループ2＞ 2025年 11月 ～ 2026年 5月

※卓球教室と、その前後の認知機能や体力・健康指標の測定期間を含みます。



➔ 裏面の申込書または右のQRコードからお申し込みください。

※QRコードにアクセスできない方は tabei.aiit@gmail.com までメールをいただければ申込フォームをお送りします。

＜宛先＞ 東京都立産業技術大学院大学 健康デザイン研究所・所長 田部井賢一 宛

協力：三鷹市スポーツ推進課

申込書 (先着制)

「1.参加条件」をご確認の上、「2.参加希望グループ」「3.参加者氏名、連絡先」を
メールまたはお電話でご連絡ください。

1. 参加条件 (次の条件をすべて満たす方) 該当する箇所にチェック ☒ を入れてご確認ください。

- ☐ 介助なしで参加できる (立って打つ・向きを変える・ゆっくり移動ができる)
- ☐ 日本語でのやり取りができる (日本語で認知機能や体力・健康指標の測定を行います)
- ☐ 参加に同意できる (卓球教室と測定に参加し評価を受けることできる)
- ☐ 医師から運動制限を受けていない (治療中の方は、主治医の許可があれば参加できます)
- ☐ ふだんの運動が少なめ (例: 1日1時間以下、または週1日以下)
- ☐ 卓球の経験が3年未満かつ直近1年に定期練習 (週1回以上) がない
- ☐ 1回90分程度の卓球教室に参加できる
- ☐ 卓球教室全12回中10回以上の参加が見込める (期間中の80%以上)

以下にあてはまる方は参加できません。何卒ご了承ください。

- ・ 医師から運動を止められている、または病状が不安定な場合
(例: コントロールできていない高血圧、不整脈、急な整形外科のけが など)
- ・ 重い物忘れや理解のむずかしさがあり、安全な参加や説明の理解が難しいと主催者が判断した場合
- ・ 発熱、感染症などの急な症状がある場合 (ほかの参加者への配慮のため)
- ・ 過去にうつ病や認知症の診断、治療を受けたことがある方
- ・ 要介護認定を受けている方 ・ 教室参加に介助が必要な方

<測定時の項目> 痛みのある検査はありません。個人情報 は適切に管理します。

- ・ 認知機能 (記憶、注意・集中、処理の速さ、言葉、考える力)
- ・ 体力・動き (握力、歩く速さ、バランス、いすの立ち座り、柔軟性)
- ・ 健康指標 (血圧・脈拍、身長・体重・腹囲、生活のようす (睡眠・活動量などの簡単な質問))

2. 参加希望グループ 参加を希望するグループを1つ選択してください。

☐ **グループ1**

- ① 測定: 2025年10月、2026年2月、5月 (計3回)
- ② 卓球教室: 2025年11月～2026年2月 (週1回、月もしくは水曜日、全12回) / 午前10時～11時30分

☐ **グループ2**

- ① 測定: 2025年11月、2026年1月、5月 (計3回)
- ② 卓球教室: 2026年2月～2026年5月 (週1回、月もしくは水曜日、計12回) / 午前10時～11時30分

3. 参加者氏名、連絡先 下記6項目をご連絡ください。※個人情報 は適切に管理します。

● 申込日 (年月日) ● 年齢 ● 氏名 ● メールアドレス ● 電話番号 ● FAX番号 (任意)

< 申込み、問合せ >

東京都立産業技術大学院大学 健康デザイン研究所・所長 田部井賢一
メール: tabei.aiit@gmail.com / TEL: 090-6114-8742 (留守電あり)