



教員紹介

経営学部

北田 友治 KITADA Tomoharu

職位	講師
最終学歴	順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士後期課程修了
職歴	順天堂大学医学部附属順天堂医院健康スポーツ室、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科特任研究員、名古屋大学未来社会創造機構(医)特任助教を経て、現職
学位	博士(スポーツ健康科学)
資格（免許）、認定	健康運動指導士/ トレーニング指導者
担当科目（学部）	トレーニング論/ 健康概論/ スポーツ実技Ⅰ陸上/ スポーツⅠ・Ⅱ/ 自分づくりセミナーⅢ・Ⅳ/ ゼミナールⅠ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ
担当科目（大学院）	
学生へのメッセージ	何を学び、何を得ようとしていますか？時間は有限であることを念頭に置き、有意義な学生生活を過ごしましょう。
研究内容	運動・トレーニングによって身体に生じる応答・適応現象を生理学的な面から観察することで、運動パフォーマンスの向上を図るための方法を研究しています。 現在(2025年)は、主に次のテーマに興味を持ち研究を進めています。 1) 競技種目特性に応じた呼吸筋トレーニング方法の明示 2) 効率的かつ効果的なレジスタンストレーニング法の開発 3) フレイル・ロコモ予防のための効果的な運動プログラムの開発
研究分野キーワード	運動処方/ 体力トレーニング/ アンチエイジング
URL	https://researchmap.jp/Tomoharu.KITADA
著書	1) 山地啓司, 田平一行, 山本正彦, 北田友治, 森寿仁, 安藤真由子, 大石徹 (2023) 『スポーツにおける呼吸筋トレーニング』ブックハウス・エイチディ, 152p. (第5章担当).
論文	1) Tomoharu Kitada , Hiroyuki Umegaki, Hiroshi Akima, Koji Ishida, Masahiro Nakatochi, Aiko Inoue, Chi Hsien Huang, Masahiko Ando, Joji Onishi, Masafumi Kuzuya. Effects of weight-bearing resistance training with explosive motions on the rate of force development in community-dwelling

older adults: A randomized controlled trial, Journal of Physical Activity and Health, Advance online publication, 2025.

- 2) Yoshihiko Ishihara, Hayao Ozaki, Takashi Nakagata, Toshinori Yoshihara, Toshiharu Natsume, **Tomoharu Kitada**, Masayoshi Ishibashi, Pengyu Deng, Yasuyuki Yamada, Hiroyuki Kobayashi, Shuichi Machida, Hisashi Naito. Association between daily physical activity and locomotive syndrome in community-dwelling Japanese older adults: A cross-sectional study, International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(13):8164, 2022.
- 3) Kosuke Fujita, Hiroyuki Umegaki, Taeko Makino, Kazuki Uemura, Takahiro Hayashi, Aiko Inoue, Chiharu Uno, **Tomoharu Kitada**, Chi Hsien Huang, Hiroyuki Shimada, Masafumi Kuzuya. Short- and long-term effects of different exercise programs on the gait performance of older adults with subjective cognitive decline: A randomized controlled trial, Experimental Gerontology, 156:111590, 2021.
- 4) Toshiharu Natsume, Hayao Ozaki, Takashi Nakagata, Toshinori Yoshihara, **Tomoharu Kitada**, Yoshihiko Ishihara, Pengyu Deng, Takuya Osawa, Shuji Sawada, Hiroyuki Kobayashi, Shuichi Machida and Hisashi Naito. Site-specific muscle loss in the abdomen and anterior thigh in elderly males with locomotive syndrome, Journal of Sports Science and Medicine, 20(4):635-641, 2021.
- 5) Shuji Sawada, Hayao Ozaki, Toshiharu Natsume, Pengyu Deng, Toshinori Yoshihara, Takashi Nakagata, Takuya Osawa, Yoshihiko Ishihara, **Tomoharu Kitada**, Ken Kimura, Nobuhiro Sato, Shuichi Machida, Hisashi Naito. The 30-s chair stand test can be a useful tool for screening sarcopenia in elderly Japanese participants, BMC Musculoskeletal Disorders, 22(1):639, 2021.
- 6) Chi Hsien Huang, Hiroyuki Umegaki, Taeko Makino, Kazuki Uemura, Takahiro Hayashi, **Tomoharu Kitada**, Aiko Inoue, Hiroyuki Shimada, Masafumi Kuzuya. Effect of various exercises on intrinsic capacity in older adults with subjective cognitive concerns, Journal of the American Medical Directors Association, 22(4):780-786.e2, 2021.
- 7) Chi Hsien Huang, Hiroyuki Umegaki, Taeko Makino, Kazuki Uemura, Takahiro Hayashi, **Tomoharu Kitada**, Aiko Inoue, Hiroyuki Shimada, Masafumi Kuzuya. Effect of various exercises on frailty among older adults with subjective cognitive concerns: a randomised controlled trial, Age and Ageing, 49(6):1011-1019, 2020.
- 8) Hayao Ozaki, Go Kato, Tomohiro Nakamura, Kotaro Nakada, **Tomoharu Kitada**, Shizuo Katamoto, Hisashi Naito. Decrescent intensity training concurrently improves maximal anaerobic power, maximal accumulated oxygen deficit, and maximal oxygen uptake, Physiology International, 106(4):355-367, 2019.

- 9) Hayao Ozaki, Takashi Nakagata, Toshinori Yoshihara, **Tomoharu Kitada**, Toshiharu Natsume, Yoshihiko Ishihara, Pengyu Deng, Hiroyuki Kobayashi, Shuichi Machida, Hisashi Naito. Effects of progressive walking and stair-climbing training program on muscle size and strength of the lower body in untrained older adults, Journal of Sports Science and Medicine, 18(4):722-728, 2019.
- 10) Toshinori Yoshihara, Hayao Ozaki, Takashi Nakagata, Toshiharu Natsume, **Tomoharu Kitada**, Yoshihiko Ishihara, Shuji Sawada, Masayoshi Ishibashi, Hiroyuki Kobayashi, Shuichi Machida, Hisashi Naito. Association between locomotive syndrome and blood parameters in Japanese middle-aged and elderly individuals: a cross-sectional study, BMC Musculoskeletal Disorders, 20(1):104, 2019.
- 11) Toshinori Yoshihara, Hayao Ozaki, Takashi Nakagata, Toshiharu Natsume, **Tomoharu Kitada**, Yoshihiko Ishihara, Pengyu Deng, Takuya Osawa, Masayoshi Ishibashi, Muneaki Ishijima, Hiroyuki Kobayashi, Shuichi Machida, Hisashi Naito. Effects of a progressive walking program on the risk of developing locomotive syndrome in elderly Japanese people: a single-arm trial, The Journal of Physical therapy Science, 30(9):1180-1186, 2018.
- 12) **Tomoharu Kitada**, Hayao Ozaki, Takashi Nakagata, Masayoshi Ishibashi, Shuichi Machida, Hisashi Naito. Relationship between physical activity and locomotive syndrome after a 3-month exercise intervention of walking and stair climbing in elderly Japanese individuals, Juntendo Medical Journal, 62(1):218-224, 2017.
- 13) Hayao Ozaki, **Tomoharu Kitada**, Takashi Nakagata, Hisashi Naito. A combination of body mass-based resistance training and high-intensity walking can improve both muscle size and VO₂peak in untrained older women, Geriatrics & Gerontology International, 17(5):779-784, 2017.
- 14) **Tomoharu Kitada**, Shuichi Machida, Hisashi Naito. Influence of muscle fibre composition on muscle oxygenation during maximal running, BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 1(1):e000062, 2015.

ほか 3 件

学会発表

- 1) **北田友治**, 梅垣宏行, 秋間広, 石田浩司, 中枿昌弘, 井上愛子, 黄継賢, 安藤昌彦, 大西丈二, 葛谷雅文. 爆発的動作を含む自体重レジスタンストレーニングが地域高齢者における力の立ち上がり率に及ぼす影響: ランダム化比較試験, 第 9 回日本サルコペニア・フレイル学会大会(2022 年 10 月, 滋賀).
- 2) **北田友治**, 井上愛子, 梅垣宏行, 大西丈二, 秋間広, 石田浩司, 葛谷雅文. 爆発的動作を含む自体重レジスタンストレーニングが地域高齢者における身体機能に及ぼす影響: RCT-速報, 第 61 回日本老年医学会学術集会 (2019 年 6 月, 宮城).

- 3) **Tomoharu Kitada**, Aiko Inoue, Hiroyuki Umegaki, Joji Onishi, Hiroshi Akima, Koji Ishida, Masafumi Kuzuya. The effects of body mass-based resistance training, including explosive motion on muscle functions in community-dwelling elderly: A randomized controlled trial (quick report), International Conference on Frailty & Sarcopenia Research 2019 (February 2019, Miami Beach, USA).
- 4) **北田友治**, 井上愛子, 梅垣宏行, 大西丈二, 秋間広, 石田浩司, 葛谷雅文. プレフレイルとロバスト高齢者における身体および認知機能の比較, 第5回日本サルコペニア・フレイル学会大会 (2018年11月, 東京).
- 5) **北田友治**, 林尊弘, 井上愛子, 梅垣宏行, 牧野多恵子, 成憲武, 葛谷雅文. フレイルの危険因子は地域環境により異なるか? -山間部在住高齢者に着目して-, 第22回日本体力医学会東海地方会学術集会 (2018年3月, 愛知).
- 6) **北田友治**, 形本静夫, 内藤久士. 吸気筋トレーニングがもたらす漸増負荷運動中の呼吸循環適応, 第72回日本体力医学会大会 (2017年9月, 愛媛).
- 7) **北田友治**, 尾崎隼朗, 中潟崇, 吉原利典, 棗寿喜, 石原美彦, 大澤卓也, 鄧 鵬宇, 石橋雅美, 町田修一, 内藤久士. 中高齢者における体重支持指数と身体機能テストの関係, 第24回日本健康体力栄養学会大会 (2017年3月, 東京).
- 8) **Tomoharu Kitada**, Hayao Ozaki, Takashi Nakagata, Toshinori Yoshihara, Toshiharu Natsume, Yoshihiko Ishihara, Masatoshi Ishibashi, Shuichi Machida, Hisashi Naito. Effects of low-load resistance training on muscle and gait function in resistance-untrained elderly individuals, 10th International Conference on Strength Training (December 2016, Kyoto, Japan).
- 9) **北田友治**, 河合祥雄, 佐久間和彦, 越川一紀, 仲村明, 内藤久士. 呼吸筋トレーニングが高強度自転車運動中の筋酸素動態に及ぼす影響, 第71回日本体力医学会大会 (2016年9月, 岩手).
- 10) **北田友治**, 尾崎隼朗, 中潟崇, 吉原利典, 棗寿喜, 石原美彦, 石橋雅美, 町田修一, 内藤久士. 脈拍計装着の有無が高齢者におけるウォーキング中の脈拍数管理に及ぼす影響, 第23回日本健康体力栄養学会大会 (2016年3月, 兵庫).
- 11) **Tomoharu Kitada**, Hayao Ozaki, Takashi Nakagata, Masatoshi Ishibashi, Toshinori Yoshihara, Toshiharu Natsume, Shuichi Machida, Hisashi Naito. Effects of 6-month exercise intervention program on locomotive syndrome risk test scores in Japanese elderly, The 20th Shizuoka Forum on Health and Longevity (October 2015, Shizuoka, Japan).

ほか 80 件

社会的活動

(公開講座・講演・

国際交流など)

【公開講座・講演等】

- 1) どう動かす? 自体重トレーニングにおける動作 主催: 輪い和いパワーアップ運動教室(後援: 豊田市逢妻交流館)
- 2) パワーアップエクササイズを再認識しましょう 主催: 輪い和いパワーアップ運動教室(後援: 豊田市逢妻交流館)

- 3) フレイル予防のために食事を取りましょう 主催: 輪い和いパワーアップ運動教室(後援: 豊田市逢妻交流館)
- 4) 活動的な日常生活を送りましょう 主催: 輪い和いパワーアップ運動教室(後援: 豊田市逢妻交流館)
- 5) 意識した身体づくりを始めましょう 主催: 輪い和いパワーアップ運動教室(後援: 豊田市逢妻交流館)
- 6) 呼吸筋トレーニングワークショップ〜国際大会で日本のアスリートが活躍するために〜 主催: 株式会社エントリージャパン
- 7) フレイル予防講座ー健康長寿の秘訣ー
- 8) キラリ! げんき測定会健康小講話 主催: 豊山町社会福祉協議会, 豊山町シルバー人材センター
- 9) 第 98 回中部地区老年医学談話会(演題発表) 主催: 興和創薬株式会社
- 10) 平成 27 年度 順天堂大学公開講座(講義)
- 11) 平成 27 年度 順天堂大学公開講座(実技)

【サポート・講師等】

- 1) 市制 50 周年記念事業消防・防災フェスタ(東海市) 実行委員
- 2) 輪い和いパワーアップ運動教室(豊田市) 顧問
- 3) ロンドンパラリンピック出場者(女子走幅跳) アドバイザー
- 4) 千葉マスターズ陸上競技千葉県記録保持者(W70-W75 60m, 100m, 200m) トレーナー兼アドバイザー
- 5) ありんこジョギング&ウォーキングクラブ(船橋市) 講師

【メディア・マスメディア出演等】

- 1) ケーブルテレビ(とよやまチャンネル)名古屋大学健康長寿シリーズ番組 生き生き体操

【所属学会】

- 1) 日本体力医学会
- 2) 日本健康体力栄養学会
- 3) 日本運動疫学会
- 4) 日本サルコペニア・フレイル学会
- 5) 日本老年医学会
- 6) ランニング学会

【研究資金獲得状況(研究代表)】

- 1) 令和 6 年度東海市大学連携まちづくり推進事業費補助金, 2024 年度(200 千円)
- 2) 令和 5 年度東海市大学連携まちづくり推進事業費補助金, 2023 年度(300 千円)
- 3) 令和 4 年度東海市大学連携まちづくり推進事業費補助金, 2022 年度(100 千円)
- 4) 令和 4 年度東海市大学連携まちづくり推進事業費補助金, 2021 年度(150 千円)
- 5) 独立行政法人日本学術振興会科学研究費助成事業若手研究 B, 2017～2022 年度(4,030 千円)
- 6) 公益財団法人ミズノスポーツ振興財団 2016 年度スポーツ学等研究助成, 2016 年度(1,000 千円)
- 7) 第 37 回公益財団法人石本記念デサントスポーツ科学振興財団学術研究, 2015 年度(500 千円)
- 8) 平成 26 年度順天堂大学スポーツ健康科学共同研究, 2014 年度(400 千円)
- 9) 平成 25 年度順天堂大学スポーツ健康科学共同研究, 2013 年度(300 千円)

【報告書(研究代表)】

- 1) 北田友治, 尾崎隼朗. 筋酸素化レベルを指標とする筋力トレーニング処方 of 確立に向けた研究, ミズノスポーツ振興財団 2016 年度スポーツ学等研究助成報告書, 2017.
- 2) 北田友治, 河合祥雄, 佐久間和彦, 仲村明, 内藤久士. 呼吸筋トレーニングが運動パフォーマンスを向上させるメカニズムの解明～近赤外線分光法を用いた検証～, デサントスポーツ科学. 37, 107-114, 2016.

【専門誌】

- 1) 北田友治. 連載 呼吸筋トレーニングの基礎と実践-7 陸上競技 中・長距離走と呼吸筋トレーニング, 月刊トレーニング・ジャーナル, 43(4): 45-51, 2021.

【新聞寄稿】

- 1) 北田友治. 「コロナショックからの健康復興」 『中部経済新聞』 2022 年 6 月 7 日.
- 2) 北田友治, 「ルールに則ったトレーニングを」 『中部経済新聞』 2020 年 2 月 27 日.