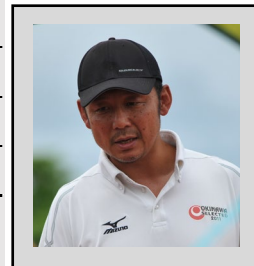


教員についての基本情報

教員名	笹澤 吉明 准教授 (SASAZAWA YOSIAKI)
担当教科	衛生学・公衆衛生学, 体育経営管理学, サッカー実技
研究領域	睡眠学, 疫学, 公衆衛生学
担当授業	衛生学・公衆衛生学, 体育経営管理学, サッカー実技など
授業についての一言	保健体育教師の養成機関として、Health という大きな概念をエンパワメントするため、社会医学や保健学の基礎となる公衆衛生学（マインド）を講義や実技、ディスカッションを通じて刺激し続けます。
研究室問合せ	sasazawa@edu.u-ryukyu.ac.jp



研究の内容

健康の3本柱（運動，栄養，休養）の，特に休養に着目し，良質の睡眠をとるためのツールを開発して，人のパフォーマンスを向上させる研究を行っている．具体的には，児童生徒の睡眠改善プログラムを実践し，学力や体力の向上を実現し，エビデンスを発表してきた．「寝る子はでいきやーないんどー」という講演を県内外で行い，睡眠の大切さを啓蒙している．最近では SLEEP ANGEL という睡眠改善アプリを開発した．

これまでに研究室で取り組まれた卒業研究の内容

以下最近5年間のゼミ生の卒論タイトルを紹介する．

- 沖縄県の親子への e ラーニングによる睡眠介入研究
- 沖縄県中学生の幸福度と社会経済状態 (SES) 及び心理社会的変数との関連
- SOC (首尾一貫感覚) と社会経済状態およびその他心理社会的変数との関連
- 中学生における睡眠習慣とメディアの利用の介入による日中の眠気の変化
- 幼児の偏食が及ぼす心理的影響の検討～偏食改善の介入研究を通して～
- 小学生の睡眠習慣の介入が自尊感情を改善させるか
- 睡眠の改善が高校サッカー選手の単純反応時間の短縮及び心理面を向上させるか
- 沖縄県高校女子サッカーにおける特性と競技力向上への課題-都府県強豪校との競技環境及び心理面の比較-
- 沖縄県の小学生におけるコロナ禍前とコロナ禍中の睡眠習慣及びメンタルヘルスの比較

研究のキーワード

睡眠教育, 睡眠脳波, 睡眠日誌, e ラーニング, 疫学調査, 統計解析, サッカー, 基地騒音, 道路交通騒音, 航空機騒音, 不眠症, メンタルヘルス

研究室の様子

当研究室は，本学工学部，愛媛大学医学部，広島大学，広島国際大学，神戸大学，江戸川大学等の他の研究室及び ICT 企業とコラボし，睡眠学を医学，工学，心理学，教育学的視点で学び，研究を進めている．他大学学生との交流も行っている．学生諸君は自由にユニークなテーマを見出し，科学にチャレンジしている．国際学会にて発表を行う学生も過去には存在する．物事を俯瞰できる広い視野を持ち，研究テーマに対して本質的な解を探求できるように，楽しく指導している．