令和４年度　日本大学スポーツ科学部　個人研究費　研究実績報告書

所属： スポーツ科学部　競技スポーツ学科
資格： 准教授
氏名： 本道　慎吾

研究課題名	スポーツにおけるトレーニング条件設定時に必要な動作的指標及び評価基準の選定について
研究目的及び研究概要	競技者が日常的に行うトレーニング時の姿勢や動作、発揮された力などを計測し、その状態の把握を行うことは、パフォーマンス向上のためのトレーニング計画の立案、実施、評価、改善を行う上で必要不可欠な要素となっている。しかし、競技スポーツにおけるトレーニング現場で起こっていることと、様々な知見を提示する側のスポーツ科学の研究現場において検証されていることは必ずしも一致しないといわれている（結城，２０１１）。また、これまでに刊行されている様々なスポーツに関連する指導書には、トレーニング時の強度や設定の例及びその目的がいくつかが示されているが、そのトレーニング方法について動作分析を行った報告と指導書を照らし合わせてみると、指導書に示されているトレーニング目的と完全に合致する結果を得ていないという事態も起きている。このような背景から、現場で行われている様々なトレーニング時の設定条件についてこれまでの指導書を参考にその条件を変化させ、試合で行われる際の動作と比較を行うことから、それぞれのトレーニングの動作の特徴を横断的に検証し、競技レベルや身体的特性を考慮したトレーニング時の設定条件に関する指標を得る。さらにその評価内容を競技レベルなどに応じて比較することからより一般化できる指標を模索するとともに内省などを確認し質的な観点についても検証できるよう情報の収集を行い量的質的観点からトレーニングを検証することを目的とする。
研究実績の概要 研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等	今年度はコロナ禍の影響が少なくなり、実際に被験者をそろえて、実験を行うことが可能となった。これまで2年間で蓄積した資料および情報をもとに陸上競技を専門とする競技者を対象としたジャンプトレーニングに関する実験を行うことができた。あわせて、学会活動についても対面での開催が再開され、より多くの情報収集を行うことが可能となり、これまでと同様、実際にスポーツの現場で行われているトレーニングに関する分析の情報を中心に収集した。次年度は実験を行ったデータを精査し、積極的に学会発表や論文の投稿を行っていきたいと考えている。