

# NSSU



# NITTAI Sports Training Center Report (2023)

2023 年度 日本体育大学

スポーツ・トレーニングセンター活動報告書

はじめに

スポーツ・トレーニングセンター（以下トレセン）長としては、2期目4年目を向かえることとなり、過去2年間に調整して参りましたトレセンの運営・管理に関わる様々な企画・起案を形にすべく務める1年でもありました。さらに、次年度は2期目の節目となる4年間の集大成でもあり、トレセンの更なる発展に繋がる結果を求めたく存じます。

さて、2023年度は、2022年度までに長年お勤め頂きました永友憲治氏（運営管理の業務委託）を始め、助教の榎野陽介先生（健志台勤務）、緒方はづき先生及び山田舜先生（世田谷勤務）の4名が退職をされ、本年度より新しいポジションにAD助教（トレセン付）として小黒喬史先生（健志台勤務）と小林哲郎先生（世田谷勤務）に加え、昨年度まで助教としてお勤め頂きました榎野陽介先生がポジションを変えて運営管理の為の業務委託（世田谷勤務）となりました。また、2023年4月時点でトレセン採用条件の候補者が居らず、新採用1名の助教・助手が欠員のまま2023年度がスタートされ、ご心配をお掛けしておりましたが、年度途中ではございましたが採用条件に見合った助教候補者（関星汰朗先生・世田谷勤務）が9月より新たにスタッフとして着任され、世田谷勤務3名と健志台勤務4名の計7名のスタッフ体制で進めて参りました。このような多くの優秀な人材の確保については、トレセン兼任教員の先生方々を始め、特にアスレチックスデパートメント長の西山先生並びにハイパフォーマンスセンター長の杉田先生には様々なご配慮、ご理解とご協力を頂きました。この場をお借りして感謝の意を表したく存じます。

このように優秀なスタッフを柱に、現場のトレーニングサポート・指導・育成体制の強力なアプローチが結果となり、これまでに遂行して参りましたNASSトレーニング部門のサポート活動は基より、様々なトレセン企画の新たなサービスや環境改善が図られました。中でも、トレセンではここ数年検討を続けてきた支える人材育成としてトレーニング現場での学生トレーニング指導者（仮称：認定学生ストレンジスコンディショニングトレーナー）育成に関する教材づくりと指導・運用・管理に必要な学生指導者育成プログラム（トレーニング部門に特化した育成内容に限る）がほぼ完成を向かえることとなり、更なる現場サービスの充実を目指せることに期待しているところでもございます。その他にもご報告申し上げるべきことは多々ございますが、詳細は今年度の報告書をご覧くださいと幸いに存じます。

結びとなりますが、トレセンは本学の学友会活動を支えることは基より、本学独自のNASS活動の中でも競技現場に最も近く、ブランド力をさらに高める為の重要な機関の一つであると認識しております。今後も本学の競技力向上及び体力・健康維持増進を牽引するセミナー・支援活動を推進し、より高度なサポート支援の構築を目指すとともに、現場における支える人材の育成にもより一層努めて参りたく存じます。

今後も引き続き皆様のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年3月31日  
スポーツ・トレーニングセンター長  
黄 仁官



スポーツ・トレーニングセンターについて



## 日本体育大学 スポーツ・トレーニングセンター管理規定

### ■ スポーツ・トレーニングセンター管理規定

#### 第1条

日本体育大学学則第7条に基づき、日本体育大学スポーツ・トレーニングセンター（以下「センター」という。）を置き、組織及び運営について定めるものとする。

#### 第2条

センターは、次の各号に掲げる業務を行う。

- (1) スポーツトレーニングの基礎及び応用に関する研究
- (2) センターの施設、設備の管理
- (3) トレーニング講習会の実施
- (4) トレーニング指導及び相談
- (5) 体力、競技力向上への協力支援援助
- (6) その他、スポーツトレーニングに関すること

#### 第3条

- (1) 前条の業務を遂行するにあたり、教員の中から学長の任命により、兼任所員を置くことが出来る。
- (2) 兼任所員の任期は、原則2年とし再任を妨げない。

#### 第4条

センターの管理運営に関する重要事項を審議するため運営委員会を置く。

- (2) 運営委員会の組織及び運営については、別に定める。

#### 第5条

センターの事務は、アスレティックデパートメント事務室で処理する。

#### 第6条

この規定に定めるもののほか、センターの運営に関し必要な事項は、別に定める。

#### 第7条

この規定の改廃は学部長会の議を経て学長が行う。

『大学規程に基づいて定めた「トレセン内申し合わせ事項」』

スポーツ・トレーニングセンター（以下“トレセン”）ではスタッフ各人が有するトレーニングに関する専門的な知識や経験を共有しながら資質向上に努め、競技力向上や健康づくり等を主とした利用者へのサービスの充実を図ることでトレセンはもとより大学発展に貢献できる職場環境の構築を目指す。またその過程において社会性の理解や習得といったトレーニング指導のみに偏ることなく総合的な人間力研磨の充実も図ることを視野に入れて仕事に取り組むことを目指す。

## スポーツ・トレーニングセンター組織構成及び基本管理運営

『2023年度（令和5年度）版』

◆スポーツ・トレーニングセンター長 黄 仁官（体育学部・教授）

※センター長は、トレセンに関わる全ての運営・管理、そして企画を担い、その責任を負う。

### ◆兼任教員

No	氏名	所属	職名	系
1	宇部 弘子	児童スポーツ教育学部	准教授	教育福祉系
2	梶 規子	体育学部	准教授	健康医療系
3	菊池 直樹	体育学部	准教授	体育スポーツ科学系
4	木原 祐二	スポーツマネジメント学部	准教授	コーチング系
5	金 善淑	スポーツマネジメント学部	助教	コーチング系
6	久保山 和彦	保健医療学部	教授	健康医療系
7	小嶋 新太	スポーツ文化学部	教授	コーチング系
8	小畑 直之	体育学部	助教	コーチング系
9	小林 史明	体育学部	准教授	コーチング系
10	小林 正利	体育学部	教授	健康医療系
11	佐野 昌行	スポーツマネジメント学部	准教授	体育スポーツ科学系
12	篠原 秀典	体育学部	准教授	身体教育系
13	田村 優樹	体育学部	准教授	体育スポーツ科学系
14	畑山 茂雄	体育学部	助教	身体教育系
15	松田 康宏	保健医療学部	准教授	健康医療系
16	松本 慎吾	体育学部	准教授	コーチング系
17	矢野 晴之介	体育学部	准教授	コーチング系

※兼任教員は、センター長が重要案件（特に大学全体に係わる重要企画案件）と判断し、兼任教員会議（センター長主催、対面打ち合わせ又はオンラインにて実施）が招集された場合、その案件について助言又は新たな提案などを提示することができる。尚、その会議により得られた新たな検案は、センター長により現場スタッフ会議を経て確認及び調整し最終企画案として兼任教員へ報告するとともに、その決定企画（案）をアスレチックスデパートメント長（以下 AD 長と省略する）に提出・検討後、執行する。

※上記、先生方を 2023～2024 年度トレセン兼任教員として上申し、2023 年のアスレチックスデパートメント運営委員会にて承認された。

#### ◆業務委託スタッフ

両キャンパスのトレセンに其々現場スキル指導責任者（ストレングスコーチ・業務委託）を配置し、トレセン及び NASS 現場サポートスタッフ連携統括と協力・調整し、両キャンパスのトレセン現場スタッフスキル指導及びストレングスコンディショニングを柱とした競技力向上関連のサポート指導を業務として遂行する。

#### ◆トレセンと NASS 現場スタッフの連携統括

※AD 助教をトレセン及び NASS 現場サポートスタッフの連携に関連する統括として位置づけ、競技力向上サポートのみならず、両キャンパスのトレセンにおける現場スタッフ調整（NASS 助教との調整を含む学内外のトレーニング指導講習、セミナーなどの企画・実施）を担当する。但し、センター長に報告・許可を得て遂行する。

#### ◆トレセン現場スタッフ

トレセンの現場スタッフとして両キャンパスのトレセンに期限付きの助教及び助手を配置し、現場スタッフ統括及び現場スキル指導責任者の指示を受け、業務を遂行する。尚、毎年その中から 1 名を情報戦略リーダーとして任命し、主たる業務はトレセンの運営・管理に係わるミーティング（会議）資料作成及び関連企画準備に伴う調査・データ分析をセンター長の指示の下遂行する。但し、情報戦略リーダー関連業務以外は、他のスタッフの業務を援助する。

※トレセン助教・助手スタッフの業務及び役割

1. 助教・助手は、現場スキル指導責任者の指導スキルを取得し、現場指導能力の向上に務め、指導要請のある各競技部及び個人（一般学生）へのストレングスコンディショニングに関するサービス提供の充実を図る。
2. トレセン関連機器・備品の購入等に関連する根拠を含めた内容をセンター長に事前に提案と相談を行い申請書作成及び AD への申請及び申請書のデータ管理を行い、定期的にセンター長へ報告する。
3. 両キャンパスのトレセンにおけるサービス提供の充実を図るための提案や企画案に対する根拠の構築を狙いとして、助教の中から 1～2 名の情報収集及びデータ分析を主な業務とする情報戦略リーダーを置き、トレセンの各ミーティング時の資料提供及び年度報告書編集（データ収集・分析）などをセンター長の指示に従って実施する。  
但し、年間の報告書作成においては、スタッフ全員で編集作業に協力する。
4. 年度末の時期に合わせ、各自年度の業務内容の振り返り（成果・実績・分析を含む）とともに、新年度に向けた企画案（自身の業務に対する内容）をセンター長へ提出する。

※業務及び役割

1. 専門的スキル指導を柱に、トレセン助教・助手（必要に応じて NASS 助教スタッフを含む）の現場スキル指導を担当し教育する。
2. 専門的スキルの要請がある場合、要請のあった競技部（団体）や健康増進を目的とした個人（大学一般学生及び教職員含む）への現場指導のアドバイザーとして助教・助手スタッフと指導を担当し指導体制の充実を図る。
3. 現場スキル指導責任者（ストレングスコーチ）として、年度末の時期に合わせ、各自年度の業務内容の振り返り（成果・実績・分析を含む）とともに、新年度に向けた企画案をセンター長へ提出する。
4. トレセン関連機器・備品の購入等に関連する根拠を含めた内容をセンター長に提案し、AD へ申請する申請書を助教・助手スタッフに指示、提出する。

※上記トレセンスタッフは、年間のトレセン業務実績（トレセンのサービス提供の充実を図る為の実施報告など）構築し年度報告書に反映させ、トレセンの現状から問題点や改善点等を提案及び企画をする。

◆スタッフミーティング（いずれも議事録を作成する）

- ① トレセン運営に関わる兼任所員会議  
⇒ センター長による新企画がある場合を中心に開催（メール会議が中心）
- ② トレセンスタッフ全体会議（各種報告、総括）  
⇒ 週に1回開催
- ③ 業務委託スタッフ定期ミーティング（センター長参加）  
⇒ 1～2か月間に1回の開催（緊急を要する場合はセンター長が開催）
- ④ 情報戦略リーダー打合せ（主に、センター長との調整、必要に応じてスタッフと）  
⇒ 必要に応じて実施（不定期）
- ⑤ その他  
⇒ 現場レベルの指導力向上を狙いとした勉強会及び講習会については、トレセンスタッフが提案・企画し、センター長へ報告・実施

※トレセンと NASS 現場サポートスタッフ連携統括は、センター長が必要と認めた場合のミーティングに参加できる。



■スポーツ・トレーニングセンター年度報告書について

報告書は、年間におけるトレセンの利用状況を中心に現状・問題・改善を、その根拠をデータとして示すサービスの充実を図る為の内容を基本とし作成する。その基本となる蓄積をスタッフミーティング①～⑤を充実に遂行した内容を柱に作成する（主な内容は利用人数、サポート報告、主催事業、事例研究報告など）。

尚、報告書には科学的研究論文掲載を可能とするが、トレーニングに関する事例的研究内容とし、査読は行わず投稿者の責任で編集・完成版の提出を求める。なお、総説及び原著論文の掲載は行わず、活動報告書の編集及び完成までの作業はトレセン全スタッフで行う。

※2021年度より年度報告書の発刊（大学HPに電子媒体のみアップ配信）は、毎年4月上旬とする。

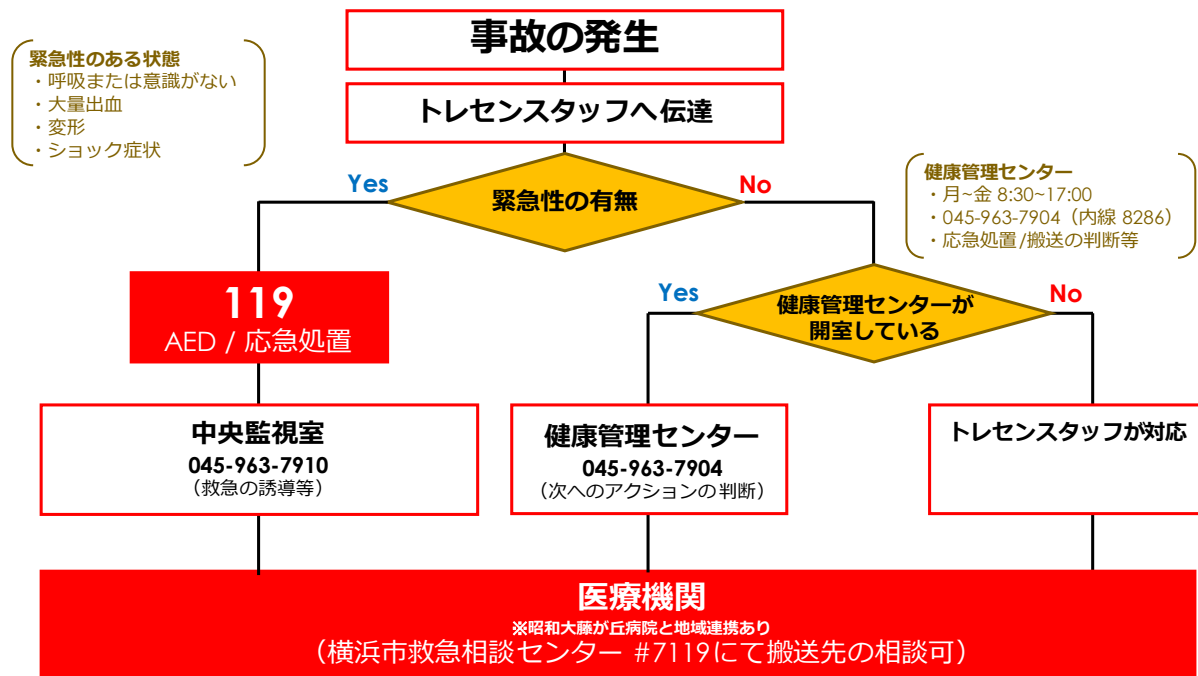
※2021年度より報告書名称は、「NITTAI Sports Training Center Report (FY)」とする。

■施設利用関連申請書について

2021年度よりトレセン利用申請に係わる全ての申請様式は大学のホームページのトレセン施設紹介にアップさせ、利用者が必要に応じてダウンロードできるようにする。

※2021年6月1日より利用開始

■トレセンにおける事故発生時の緊急対応フロー



■組織構成及び基本管理運営等の見直し・改訂について

スポーツ・トレーニングセンター長の任期が2年毎であることから、組織構成及び基本管理運営等のマニュアルの見直し・改訂は、2年毎に実施する。

# 目次

## 【年度報告・目次】

1. スタッフ紹介.....	p.2~p.6
2. スポーツ・トレーニングセンター主催セミナー関連報告	
2-1. 事業計画 .....	p.8
2-2. 2023 年度活動計画 .....	p.9
2-3. 育成セミナー .....	p.10~p.15
2-4. プラクティカルセミナー .....	p.16~p.29
2-5. スタッフ専門能力向上のための研修会 .....	p.30~p.33
2-6. オープンキャンパスでの企画 .....	p.34~p.35
3. NASS サポートについて(スポーツ・トレーニングセンターのサポート)	
3-1. 競技力向上サポート(学友会競技団体).....	p.37~p.39
3-2. オリンピック・パラリンピック強化指定選手サポート .....	p.40~p.43
3-3. 現地視察報告書.....	p.44~p.49
4. スポーツ・トレーニングセンター研究助成研究成果報告	
4-1. トラップバー跳躍及び自重跳躍による Force-Velocity Profile 作成の試み ..	p.51~p.56
4-2. 異なる Velocity loss cut-off を用いたレジスタンストレーニングと スプリントインターバルトレーニングが持久性パフォーマンスに与える影響 .....	p.57~p.62
5. 施設管理・運用報告	
5-1. 利用者集計.....	p.64~p.69
5-2. 新規購入物品 .....	p.70~p.72
5-3. 定期点検の実施.....	p.73~p.74
5-4. SNS の活用について.....	p.75~p.79
6. 年間会議実施.....	p.80~p.91
7. 総括	
7-1. 健志台キャンパス.....	p.93
7-2. 世田谷キャンパス.....	p.94~p.95



# 1. スタッフ紹介







## スタッフ紹介

	名前 黄 仁官
	役職 スポーツ・トレーニングセンター長
	現職 体育学部体育学科(体育科学研究科博士前・後期) 教授(Ph.D)
	専門分野 トレーニング科学
	経験競技 陸上競技(走り幅跳び、十種競技)


### 【世田谷】

	名前 榎野 陽介
	就任1年目 スポーツ・トレーニングセンタースタッフ(業務委託)
	略歴 日本体育大学大学院体育科学研究科 博士後期課程満期退学
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) 体育科教育学
	関連資格 (認定団体) JATI-ATI
	経験競技 アメリカンフットボール
	指導歴・社会活動

## 【世田谷】


	名前 小林 哲郎
	就任1年目 スポーツ・トレーニングセンタースタッフ(AD助教)
	略歴 日本体育大学大学院体育科学研究科 博士後期課程修了(Ph.D)
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) トレーニング科学
	関連資格 (認定団体) 健康運動実践指導者, NSCA-CSCS, NSCA-CPT, JATI-ATI
	経験競技 ライフセービング
	指導歴・社会活動 日本体育大学ライフセービング部ヘッドコーチ

## 【世田谷】


	名前 関 星汰朗
	就任1年目 スポーツ・トレーニングセンタースタッフ(助教)
	略歴 日本体育大学大学院体育科学研究科 博士後期課程満期退学
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) トレーニング科学
	関連資格 (認定団体) NSCA-CSCS
	経験競技 陸上競技 (十種競技)




## 【世田谷】

	名前 小水流 朋樹
	就任1年目 スポーツ・トレーニングセンタースタッフ(研究員)
	略歴 日本体育大学 体育学部 体育学科(体育学士)
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) 体育学部体育学科卒業
	関連資格 (認定団体) JATI-ATI,鍼灸師,あん摩マッサージ指圧師
	経験競技 ウェイトリフティング


## 【健志台】

	名前 小林 靖長
	就任5年目 スポーツ・トレーニングセンタースタッフ(業務委託)
	略歴 日本体育大学大学院体育科学研究科 トレーニング科学系(体育科学修士)
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) 環境生理学
	関連資格 (認定団体) CSCS(NSCA) ,NSCA-CPT,健康運動指導士,DNS-ET,XPS,FMS lev.1,2
	経験競技 陸上競技 (400mH)
	指導歴・社会活動 国立スポーツ科学センタートレーニング指導員


## 【健志台】

	名前 小黒 喬史
	就任1年目 スポーツ・トレーニングセンタースタッフ(AD助教)
	略歴 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 修士課程修了(スポーツ科学修士)
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) トレーニング科学
	関連資格 (認定団体) NSCA-CSCS, JSPO-AT
	経験競技 野球、クロスカントリースキー
	指導歴・社会活動

## 【健志台】

	名前 橋本 瀬成
	就任3年目(2023年度末をもって退職) スポーツ・トレーニングセンタースタッフ(助教)
	略歴 日本体育大学大学院体育科学研究科 健康科学・スポーツ医科学系(体育科学修士)
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) スポーツ傷害予防
	関連資格 (認定団体) JATI-ATI、柔道整復師
	経験競技 サッカー

## 【健志台】

	名前 千葉 至
	就任2年目 スポーツ・トレーニングセンタースタッフ(助教)
	略歴 北海道大学大学院保健科学院 リハビリテーション科学科目群(保健科学修士)
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) コンディショニング
	関連資格 (認定団体) CSCS(NSCA)、XPS(EXOS)、理学療法士
	経験競技 ラクロス
	指導歴・社会活動 日本ラクロス協会医科学委員会ハイパフォーマンス部会





## 2. スポーツ・トレーニングセンター主催セミナー関連報告

## 2023年度 事業計画

令和5年度（2023）スポーツ・トレーニングセンター主な事業計画		
実施項目	項目内容	実施時期、実施方法等
Ⅰ・学内外の指導セミナー開催 （スタッフスキル教育を含む）	①NASS育成セミナー	通年
	②プラクティカルセミナー（学生対象）	両キャンパス年2～3回実施
	⑤スタッフ実技講習会&NASSサポート・トレーニング部門定期報告会	通年
Ⅱ・トレセンチャレンジ企画	①学内外トレーニング情報配信	年5～6回予定（トレーニング関連動画作成・配信）
	②体力調査プロジェクト	※過去2年間の実施内容から5学部の協力体制を改め企画 ☞2024年度再実施を目指す
	③STC現場研究支援	※年間におけるトレーニング関連を柱とした科学的研究支援「資格：センター長除くSTCスタッフ・兼任教員」、報告書提出4月）
Ⅲ・両キャンパストレセン施設環境整備 （修繕・点検含む）	①両キャンパストレセン保守点検・修理	両キャンパス6～7月中実施予定
	②運用・管理調整	点検、修理
	③各種施設利用様式の提供	施設利用承諾書等提出様式のHPにリンクアップ
	④STCスタッフ会議	※スタッフ会議（年間9～11回実施） （Zoom&メールによる会議を含む）
	⑤2023年間報告書	2024年4月中旬大学HPアップ予定 （2021年度より学内HPにてPDF配信決定）



### 2023 年度 主な活動日程

2023年度				2023年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2024年1月	2月	3月						
		長期閉館日						夏季休業					冬季休業								
2.スポーツトレーニングセンター 主催セミナー関連報告	2-2育成セミナー	2020～2022年度生	実践編 2020～2022年度生																		
		2023年度生			トライアウト募集	トライアウト	ガイダンス	実技編				指導編				実践編(2023年度生)					
	2-3プラクティカルセミナー							W-up 健志台		コレクティブ 健志台			コレクティブ 世田谷			強度設定 健志台			強度設定 世田谷	肉離れ予防 健志台	
	2-4スタッフ研修会			基本種目						加速度計 勉強会			育成セミナーケーススタディ		サポート報告会						
3.NASSサポート	3-1学友会競技団体	通年																			
	3-2強化指定選手	通年																			
	3-3現地視察																				
4.スポーツトレーニングセンター 研究助成研究紹介	4-1			募集		採用 通知	予算 執行	実施・報告													
5.トレーニング関連研究紹介	5-1STC研究																			報告書作成と英語論文化	
6.施設管理・運用報告	6-1利用者集計	通年																			
	6-2新規購入物品	通年																			
	6-3定期点検の実施			世田谷		健志台															
	6-4SNSの活用	トレセンについて	利用ルール	スタッフ紹介				利用案内													
		育成セミナー			募集	参加者 インタビュー		実施報告													
プラクティカル セミナー								紹介 実施報告		紹介 実施報告			紹介 実施報告			紹介 実施報告			紹介 実施報告	紹介 実施報告	紹介 実施報告
7.年間会議実施	7-1	全体会議																			
		スタッフ会議	週1																		
		トレセン兼任教員 ミーティング																			

## 育成セミナー

### 「アシスタントストレングス&コンディショニング認定研修(仮称)」

#### 【概要】

スポーツ・トレーニングセンターでは、トレーニング指導に関心がある学生らを対象に NASS サポート業務を主とした現場指導における指導補助学生スタッフの養成を行なった。約 2 ヶ月間のトレーニング実践研修として定められたプログラムを遂行するとともに約 5 ヶ月間で担当スタッフ監督の下、実際の指導現場にてトレーニング指導補助を行う実地研修を設定した。それぞれの研修に対して試験または課題を課し、トレーニング指導補助学生として必要な指導能力を段階的に獲得させるよう計画しており、半年以上に渡るこれら全ての過程を経て認定を受けた学生が現場指導補助を行うといった流れを構築している。

#### 【内容】

##### 1. 育成システム

###### ① 学友会特化型認定研修

対象：学友会運動部に所属する学生スタッフ

条件：自己推薦および部長・監督の推薦 (SQ,BP,PC の基準値クリア)

公募方法：NASS 利用申請 (例年では前年度の 12 月末が締め切り)

育成スケジュール：先方のスケジュールに合わせて日程調整し、一般参加型に倣って実技編、指導編、実践編で実施 (野球部モデルケース)

###### ② 一般参加型認定研修

対象：一般公募で募った学生 (1~3 年生、修士 1 年生)

条件：事前参加試験に合格 (SQ,BP,PC の基準値クリア)

公募方法：Nicsweb、npass、インスタグラムで募集

育成スケジュール：7 月下旬~9 月下旬に実技編、10 月上旬~3 月上旬に指導編、3 月下旬に認定

##### 2. 活動内容

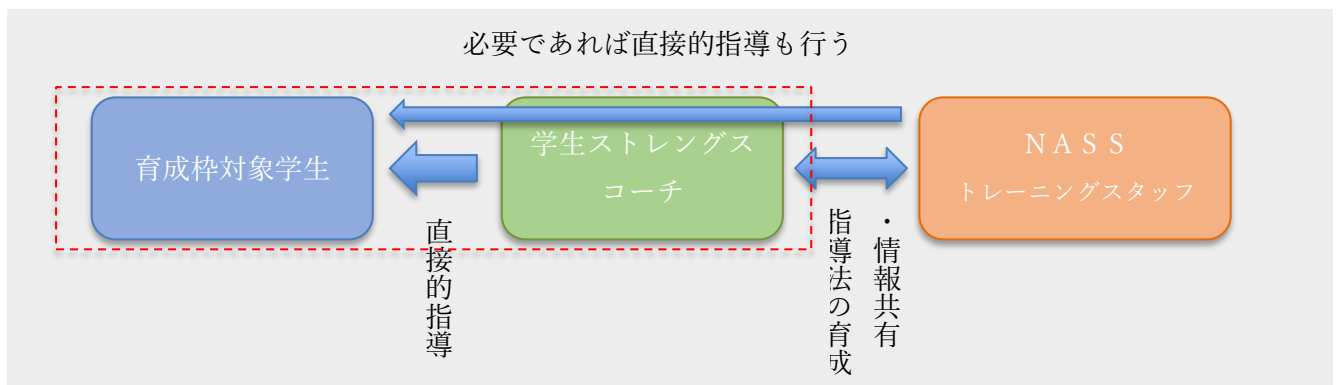
###### ① NASS に申請している運動部のサポートができる

※安全管理上校内での活動に限定・運動部に承諾を得る

###### ② 学生スタッフの研修事業やトレーニングセンター主催の研修事業に携わることができる

## 【学友会特化型の現状】

1. 開始に至った経緯
  - ・ 2020年9月ごろに元野球部部長より申請依頼
  - ・ 内容は学生ストレングススタッフの育成
  - ・ 追加申請にて受理
  - ・ 2020年11月に野球部で希望者を募り、翌年1月からサポート開始（コロナにより延期が相次ぐ）
  - ・ 今年度は4期生の実技指導と3期生のコーチング指導
2. 運営の方針



## 3. 課題

野球部のような大きな団体は、人数が多いうえ、カットラインがあるため、毎年必ず学生スタッフを確保することができるが、このような仕組みを持っている運動部は少なく、野球部のモデルケースが当てはまる事例はあまり多くない。現在は学生育成については、NASSの申請で希望者に募っているが、こちらからオファーをすることも可能なのか。可能な場合は検討する必要がある。

## 【一般参加型育成セミナーの現状】

1. 開始に至った経緯
  - ・ NASSは2014年4月ごろに発足し、2015年から試験運用開始
  - ・ 2016年から本格的運用が始まり、サポート団体が急激に増加したことから特にトレーニング部門は需要が多く、マンパワー不足の懸念があった。
  - ・ このような観点から、運動部のサポートと併用して、学生ストレングスの育成と運用を目的に2016年11月から学生指導スタッフ育成セミナーがスタートした。

2. 実績

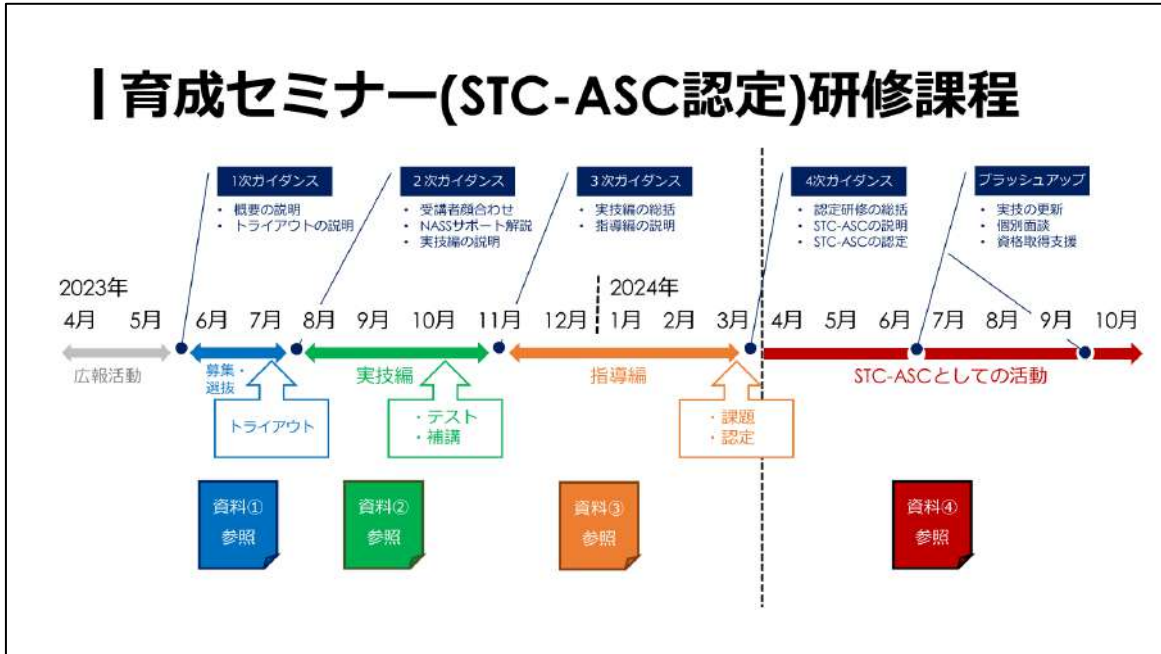
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
	2016/11/7	2017/11/6	2018/9/24	2019/9/23	2021/4/12	2021/10/5	2022/7/29	2023/8/1
参加者	18人	13人	12人	10人	8人	9人	8人	8人
合格者	8人	5人	8人	9人	7人	7人	8人	7人
トレ研以外	1人	0人	1人	1人	1人	0人	0人	1人
備考	・年をまたいでいたことで、冬休みにトレーニングが継続できていなかった	年をまたいでいたことで、冬休みにトレーニングが継続できていなかった	・年内にプログラムが終了するように改良した ・事前参加資格テストの導入	2019年度は規定研修制度を設け、2022年度から本格的な現場活動に向けて準備をしていたが、コロナの影響により断念せざるを得なかった	・2020年はコロナの影響で開催無 ・ポスターの作成はせず、対象は口コミのみで募集した	・2020年度が開催できなかったことから2021年度は前期と後期両方の開催とした	・2022年度は昼休みの短縮により夏休み期間の開催となる	・2023年度は夏休みから実技編、後期開始後に指導編を開催した ・テキストや試験方法を一新して基準の見直しを図った

※ 2019年度まではプログラム研修しがなく、プログラム研修を終えれば事実上のセミナー修了とみなし、認定証を発行していた

3. 今年度の取り組み

夏期休業期間														後期授業期間										
—	1	2	—	—	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	—	—	—	—	—	—			
ガイダンス	総勢大				最大粘力向上						パワー向上				認定テスト期間									
7月28日	8月1日	8月4日	8月8日	8月11日	8月15日	8月18日	8月22日	8月25日	8月29日	9月1日	9月5日	9月8日	9月12日	9月15日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	
金	火	金	火	金	火	金	火	金	火	金	火	金	火	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	
オンラインも含めて対応	FSQ	FSQ	トレセン休業	トレセン休業	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	PC	PC	PC	PC	エクササイズ テクニック ニック	サポーター テクニック ニック	1日Mテスト	予備日	
	HP	HP			HP	HP	HP	HP	HP	HP	HP	HP	HP	HP	HP	HP	SQ	SQ	SQ					SQ
	PC	PC			PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	DL	DL	DL					DL
	SQ	SQ			SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	BP	BP	BP					BP
	DL	DL			DL	DL	DL	DL	DL	DL	DL	DL	DL	DL	DL	DL	BOR	BOR	BOR					BOR
	BP	BP			BP	BP	BP	BP	BP	BP	BP	BP	BP	BP	BP	BP								
	BOR	BOR			BOR	BOR	BOR	BOR	BOR	BOR	BOR	BOR	BOR	BOR	BOR	BOR								

4. 研修課程



### | 資料① トライアウト

**NICS / N-Pass**

**Instagram**

**Google Form**

**トライアウト実施**

**基礎知識確認**

**1次ガイダンス**

### | 資料② 実技編

実技編事前ガイダンス@オンライン (2次ガイダンス)

・受講者とスタッフの顔合わせ  
・NASSおよび実技編の概要説明  
・テストの説明 (国内は団体時)

Week	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th - 18th
Thema	新習字の導入～概観		基礎認知		輸入能力・パワー		出力		総括・総評・総括
Program	共通のプレレーション		個別化されたプレレーション		フロンティア・パフォーマンスのアップ		ストレンクス訓練 (SQ, BP, PC)		① 100kg ② 100kg ③ 100kg ④ 100kg ⑤ 100kg ⑥ 100kg ⑦ 100kg ⑧ 100kg ⑨ 100kg ⑩ 100kg

・週2回、全18回のセッション (自主練習含む) のプログラムを提供  
・実際の競技パフォーマンス向上に向けたトレーニングプログラムを実行

### | 資料③ 指導編

指導編事前ガイダンス@オンライン (3次ガイダンス)

・実技編の総括  
・指導編の概要説明  
・テストの説明 (国内は団体時)

2023年10月 - 2024年2月

20 Hours

2-3 session / Week

専門員ごとに指定課題を提出

指導に関わる知識を学ぶ

専門テキスト (作成中)

資格取得サポート

キャリアアップサポート

STC-ASC認定 (2次ガイダンス)

NASSサポートに必要知識の習得 (テスト配布 + 口頭指導)

### | 資料④ STC-ASCとしての活動

1-3 Month

NASSトレーニングアシスタント業務

Brush Up MITG

スキルアップサポート

キャリアアップサポート

資格取得サポート

学外研修

アドバンス講座

IRW/テクニクステスト



実技編テキスト（一部抜粋）

目次

第1章 トレーニングサポートの基礎知識

- サポートに必要な専門知識 ..... 5
- ピリオダイゼーション ..... 7
- Velocity Based Training ..... 10

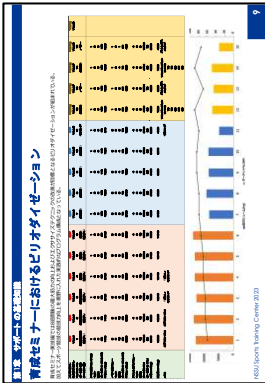
第2章 エクササイズテクニク

- ベントプレス ..... 14
- ベントオーバーロー ..... 16
- スクワット ..... 18
- チートドリフト ..... 20
- ルーマニアデッドリフト ..... 22
- ハンクハイプル ..... 24
- ハンクワーカー ..... 26
- パワークリーン ..... 28

第3章 サポートテクニク

- ベントプレスのサポート ..... 31
- スクワットのサポート ..... 32

NSSJ Sports Training Center 2023



第3章 エクササイズテクニク

スクワット Squat

スクワットでは足踏むことで下半身を鍛える。基礎期、強化期、調整期、コンテスト直前まで、このスクワットは下半身の強化に最も重要な役割を担い、最も重要なエクササイズの一つである。

【スクワット フォームチェック】

【目的】

【身体】

NSSJ Sports Training Center 2023

第3章 サポートテクニク

サポートテクニクについて

【サポートテクニクの意義】

【ベントプレスのサポートテクニク】

項目	説明	指導のポイント	注意
姿勢	選手がベンチに横たわったときに、足裏がベンチにしっかりとついていないと、ベンチが滑りやすくなり、選手が怪我をする可能性がある。	選手がベンチに横たわったときに、足裏がベンチにしっかりとついていないと、ベンチが滑りやすくなり、選手が怪我をする可能性がある。	選手がベンチに横たわったときに、足裏がベンチにしっかりとついていないと、ベンチが滑りやすくなり、選手が怪我をする可能性がある。

【スクワットのサポートテクニク】

【サポートテクニクチェックリスト】

NSSJ Sports Training Center 2023

指導編テキスト（一部抜粋）

○はじめに

トレーニングを指導するには、その背景となる科学的根拠（バイオメカニクス、生理学など）や人に物事を教える行為自体のノウハウが必要となり、複合的な科学領域といえる。本テキストにおいては、トレーニング指導に関連する重要な知識を3つにまとめ、それぞれの知識について解説する。

- 指導方法に関する知識  
( Pedagogical knowledge )
- 指導対象者（学習者）に関する知識  
( Learners knowledge )
- 指導内容に関する知識  
( Contents knowledge )

Content 指導内容に関する知識

Pedagogy 指導方法に関する知識

Learner 指導対象者に関する知識

Pedagogy 指導方法に関する知識

指導スタイル

指導スタイルとは、様々な指導方法を体系化したものを指す

A 命令型  
B 練習型  
C ペア学習型  
D 自己チェック型  
E 課題解決型  
F 観察型  
G 問題解決型  
H 拡張的発見型  
I 学習者による個別プログラム型  
J 学習者主導型  
K 自己検校型

選手の主眼性は重要であるが、怪我のリスクが高いトレーニング環境では、状況をみて、指導者が主体的にかかわる指導が適当か、選択する必要があるのでは？

指導スタイルは、指導のレベルを示しているのではなく、又態によっては、Aの命令型がその場の状況に対して最適な指導方法になる可能性がある。

だが、何を、いつ 意思決定するかが重要

Learner 指導対象者に関する知識

運動学習とは

「巧みな課題遂行能力を比較的永続する変化に導くような実践あるいは経験に関連する一連の過程」

学習による学習の改善は、直線的な関係ではない（非線形学習）  
練習による学習の改善には限界があり、パフォーマンス評価で必ずしも学習の成果を測ることができないことに注意する

学習者の保持には、過学習(Overlearning)が必要になる

Content 指導内容に関する知識

クリーンのプログレッション

種目	プログレッション	リグレッション	トランジション	オーガナイザイ
キヤッチ リベンジャー	フロントスクワット	同軸的変更		
セカンドプル ワフーホールド	クリーン&ジャーク パワークリーン(パワーポジション)			クリーン パワークリーン
トランジション	クリーン(足から) パワークリーン(足から)	膝上 膝上		高スピンクォーク クリーン パワークリーン
ファーストプル ワフーホールド	クリーン(足から) クリーン(膝から)	膝上 膝上		高スピンクォーク パワークリーン
フルリフト	クリーン			パワークリーン

5. 課題

- 今年度から指導用テキストを一新して、指導内容や指導システムもトレーニングセンターのスタッフ間でコンセンサスを取りながら推敲を重ねたが、今後も引き続きブラッシュアップしていく必要がある
- アシスタントストレングス&コンディショニングとしての認定を NASS や学友会全体に対してさらに周知していかなければならない
- 広報活動を強化し、興味を持つ学生の募集を促し継続的に人員を確保していくことが求められる

**【今後の展望】**

2023年度前期終了頃からコロナ感染症の影響が弱まってきたことを受けてセミナーの実施に際して大きな制限をかけることなく進めていくことができた。昨年度までに本セミナーを修了した学生が今年度のNASSトレーニングサポートにアシスタントとして活動の幅を広げ、学生アスリートに対して身近に寄り添える存在として大きな役割を果たしている。セミナーの内容についてはこれまで確立してきた実技指導の知見に加えて、加速度計を用いた身体およびバーベル・ダンベルの挙上速度に基づくトレーニングを指導計画に加えたことによってより高度なトレーニング教育環境を整えることができた。また今年度からスタッフ間の検討会を経て指導テキストの作成と指導編の教育システムの再構築に着手したことで、認定を受けるまでのプロセスを明確にすることができた。次年度以降今回の研修を経たアシスタント SC が実際の指導現場で活動することになるため、円滑な活動を行うための連携体制や継続学習を促す仕組みを形作っていくことが必要となってくる。

## プラクティカルセミナー

### 【概要】

スポーツ・トレーニングセンターでは、毎年学生のトレーニング技術向上を目的としたエクササイズセミナーを企画・実施している。今年度は、要望の多いテーマと日頃のトレーニングを見ている中で課題であると感じたテーマを取り上げてセミナーを開催した。なお、本年度のプラクティカルセミナーは、年度初めに7月と12月の計2回を予定していた。その結果、8月、9月、11月、1月、3月（2回）の計6回の実施に至った。本来予定していた日程での実施とはならなかったが、予定よりも多くのセミナーを世田谷・健志台で実施でき、一般学生～アスリートまで幅広い層の参加がみられた。

### 【実施報告】

- 第1回 パフォーマンス向上に繋がるウォーミングアップ(健志台キャンパス)  
担当者：小黒 喬史 (2023/8/18 実施)
- 第2回 コレクティブエクササイズ(健志台キャンパス)  
担当者：小林 靖長 (2023/9/18 実施)
- 第3回 コレクティブエクササイズ(世田谷キャンパス)  
担当者：関 星汰朗 (2023/11/8 実施)
- 第4回 トレーニングプログラム作成&負荷強度設定(健志台キャンパス)  
担当者：小林 靖長 (2024/1/30 実施)
- 第5回 トレーニングプログラム作成&負荷強度設定(世田谷キャンパス)  
担当者：小林 靖長 (2024/3/8 実施)
- 第6回 ハムストリングス肉離れ予防トレーニング(健志台キャンパス)  
担当者：千葉 至 (2024/3/22 実施)



ポスター(学内掲示)



Instagram での告知画像

## 第1回プラクティカルセミナー実施報告書

令和5年8月18日

健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

橋本瀬成

- <事業名> STC プラクティカルセミナーin 健志台  
 <場所> 健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター内  
 <日時> 令和5年8月18日(金) 17:00~19:30  
 <参加者> 35名  
 <内容> パフォーマンス向上に繋がるウォーミングアップセミナー  
 <所感>

健志台キャンパスのみの実施となったが、参加者は35名とコロナ禍以降のセミナーでは最も人数が集まった回であった。利用者のニーズに合った内容のセミナーであったことに加え、セミナー告知方法や参加しやすい時間帯だったと感じる。実技では2人1組となり、互いのフォームを確認しながら実施した。参加者は自身の競技力向上を目指す者、競技力向上のサポートをする者、男性・女性と、立場や体力レベルの異なる参加者での開催となったが、全員が怪我無くすべての種目を実施することができた。

セミナー後のアンケートでは、セミナーに関しての理解度について非常に理解できた学生53.1%となんとなく理解できた学生46.9%となった(図1)。また単発での開催となったが、もう少し開催頻度が多い方が良かったと回答した学生が46.9%と多かったため(図2)、複数回の開催や定期開催も考慮する必要がある。今後のセミナーに関しては今回のアンケート結果(図3)やSNSでアンケートを行い、内容や状況を再考し、今後のセミナーを企画していきたい。

## &lt;アンケート結果&gt;

セミナーに関しての理解度はどうでしたか  
32件の回答

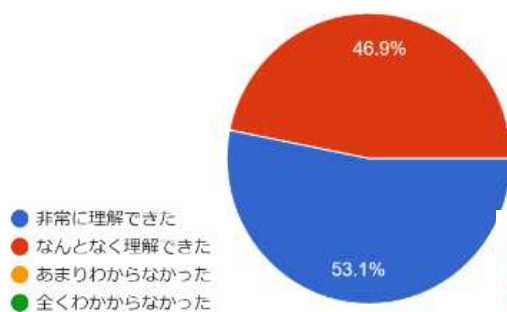


図1

今回の開催頻度(1回のみ)はいかがでしたか  
32件の回答



図2

今後、企画してほしいセミナーはありますか(複数回答可)

32件の回答

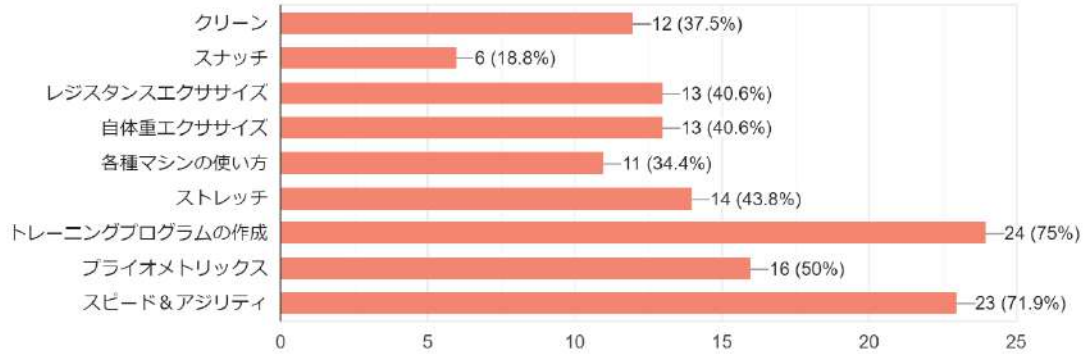


図3

<実施風景>



ウォーミングアップの目的

★競技動作が最大限に効率化された状態を作る  
さらにはその動きを向上させる

例) サッカーに必要な能力

- ・加速(前後、横)    ・減速    ・方向転換
- ・キック動作(回旋)    ・状況判断    etc...

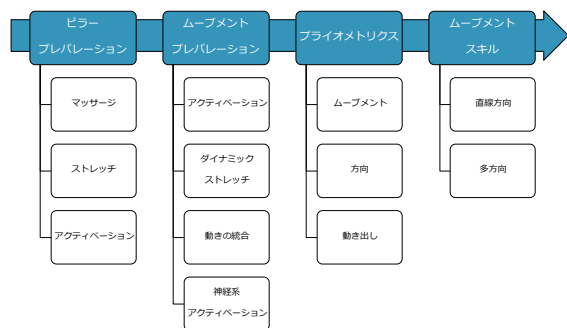
↓  
目的を明確にして実施する

※週の中で目的を持って行う例

日	月	火	水	木	金	土
オフ	加速(前)	加速(横)	減速	方向転換	回旋	状況判断+トータル



システム



以上



第2回プラクティカルセミナー実施報告書

令和5年9月18日

健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

小林靖長

- <事業名> STC プラクティカルセミナーin 健志台
- <場所> 健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター内
- <日時> 令和5年9月18日(月) 17:00~19:30
- <参加者> 23名
- <内容> コレクティブエクササイズ
- <所感>

先月実施したセミナー後、スタッフ内で検討し、もう少ししっかり掘り下げて学習してもらいたい内容を実施した。今回の参加者はトレーニング指導に関わっている学生が多く非常に興味を持って聞いてくれていた。全体的にまだ明日から現場で使えるといった所までの理解には至らなかったと感じたが、今後今回実施したような内容も自主的に学習していく必要性を強く感じてもらえたと思う。

各種目での説明が長くなり時間が足りなく、全てのエクササイズが紹介しきれなかったのが反省点である。

今後も、授業開始後に対象者を考慮しながら内容を精査してセミナーを継続して実施していくようにしたい。

<アンケート結果>

セミナーに関する理解度はどうでしたか  
18件の回答

今後、本日実施したことを活用したいですか  
18件の回答

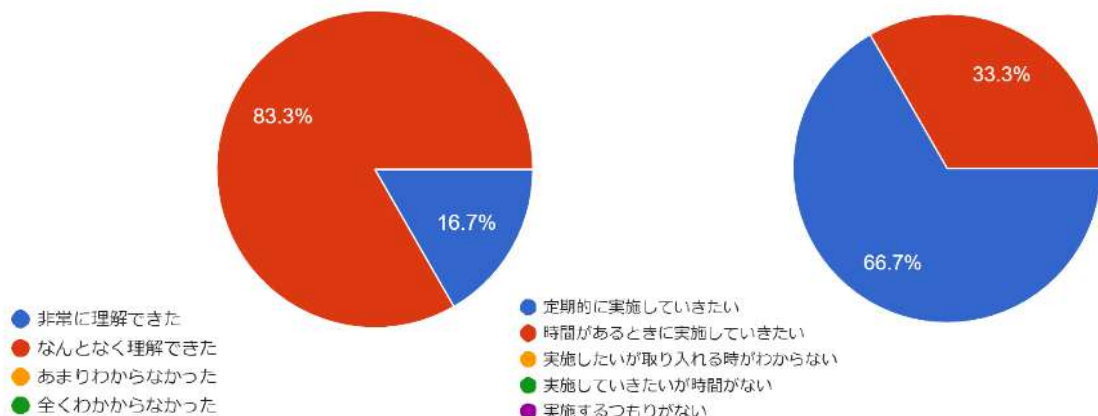
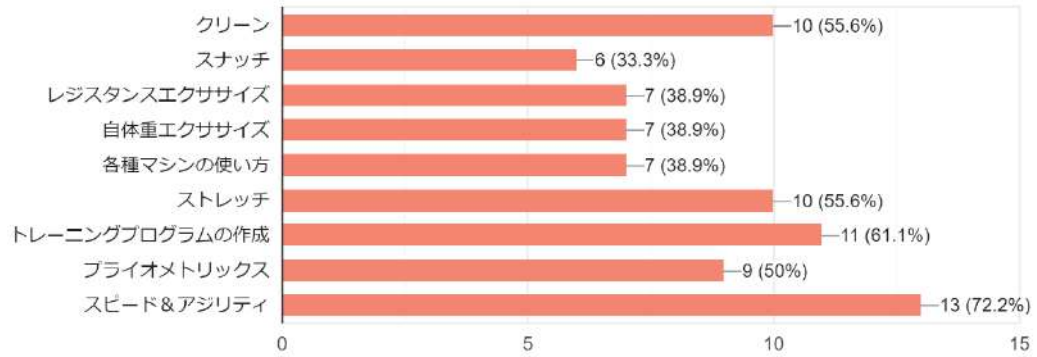


図 3

今後、企画してほしいセミナーはありますか(複数回答可)

18件の回答



<実施風景>



以上

第3回プラクティカルセミナー実施報告書

令和5年11月8日

世田谷キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

関 星汰朗

<事業名> STC プラクティカルセミナーin 世田谷

<場所> 世田谷キャンパス スポーツ・トレーニングセンター内

<日時> 令和5年11月8日(水) 17:00~18:30

<参加者> 7名

<内容> コレクティブエクササイズ

<所感>

8月・9月は、健志台キャンパスでの開催だったことから、今回は、世田谷キャンパスでプラクティカルセミナーを実施した。授業期間が重なっていたこともあり、参加者は7名(学部1年生~院生(後期課程)および教員など幅広い年代の方々)であった。セミナーの流れは、15~20分ほどコレクティブエクササイズの概要、位置づけ、意義やエラー動作等の例を踏まえながら、講義形式で行った。その後、FMSの評価種目(Deep squat: DS, Trunk stability push-up: TSP)を実施した上、コレクティブエクササイズの手順に則りトレーニングを進め、再評価(DS, TSP)に至った。参加者全員が興味を持ち真剣にトレーニングに取り組む姿や、コレクティブエクササイズを実施する前後での動作の違いを自身の身体を通して実感し喜びの声が多くみられた。このことは、少人数での実施であったため、参加者から挙げた疑問点等の即時解決やトレーニング指導をほぼ個別にスタッフが入れたことで可能にしたものと考えられる。

今回のプラクティカルセミナーにおける反省点は、時間的な配分、簡単な言葉の選択(伝える際)、デモンストレーションのやり方等が挙げられる。一方、槇野先生のその場のアイデアで、自身の動作をカメラで撮影し、どう変化したのか?どこが問題点として挙げられるのか?などを、スタッフと確認しながら、行えた部分においては、セミナー終了後も参加者本人が各自で確認することも踏まえ、参加者の興味を引き付ける1つの方法として今後も取り入れるべきである。

今後のセミナーは、コンセプトを1つないしは、2つに絞り実施することで、より参加者の理解や学びが深まるものと考えられる。

〈アンケート結果〉

セミナーに関する理解度はどうでしたか  
7件の回答

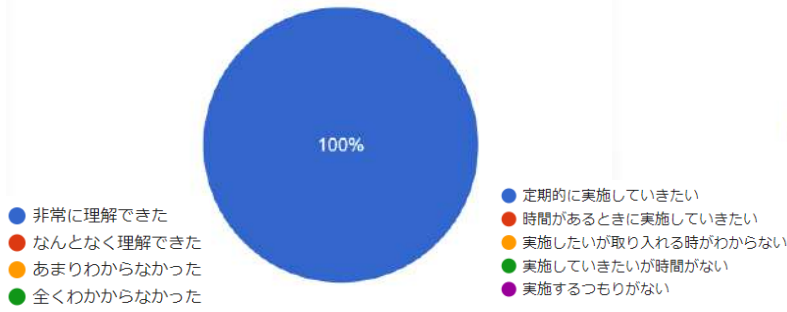


図 1

今後、本日実施したことを活用したいですか  
7件の回答

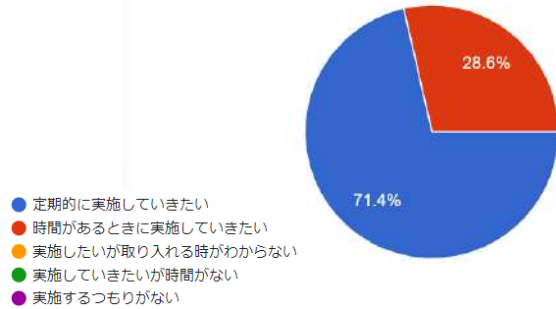


図 2

今後、企画してほしいセミナーはありますか(複数回答可)  
7件の回答

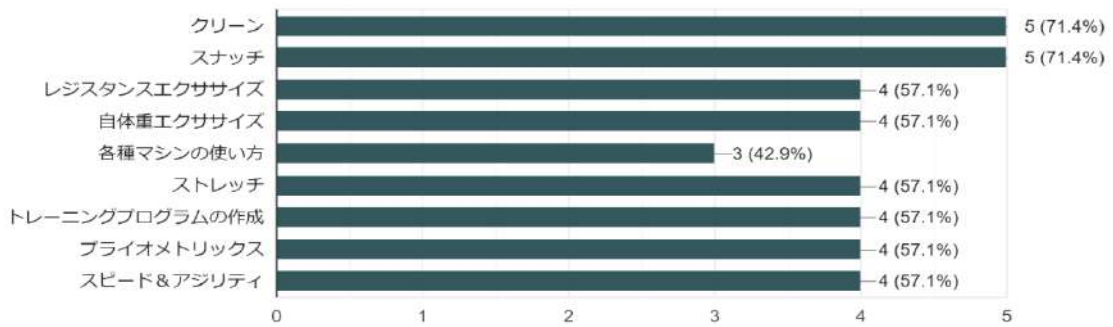


図 3

〈実施風景〉



第4回プラクティカルセミナー実施報告書

令和6年2月4日

健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

小林靖長

<事業名> STC プラクティカルセミナーin 健志台

<場所> 健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター内

<日時> 令和6年1月30日(火) 17:00~19:30

<参加者> 9名

<内容> 目標にあったプログラム作成と負荷強度設定

<所感>

授業期間終了直後の日程で実施したが、予想以上の参加者が集まった。育成セミナー参加の学生やトレーニング指導経験者などが多くいた。

日頃のトレーニング実施場面を見ている中で、負荷設定が適当でない場合が見られ、今回は目的にあった負荷設定の必要性を説明し実際に実施してもらった。

実際の挙上速度と主観的な感覚とを照らし合わせながら、適当な負荷設定をおこなってもらった。全体的に速度を見る事により、どの程度が適当かというのを理解できてもらえたと感じた。

セミナー後のアンケートでは、セミナーに関しての理解度について非常に理解できた学生 87.5%となんとなく理解できた学生 12.5%となった(図1)。

開催時間帯に関しては100%が参加しやすい時間帯であった(図2)。比較的部活動も行っていない時間帯であると考えられ、ウエイトリフティング場も利用できる時間帯であった為、今後もこの時間帯で実施するのがいいのではないかと考えられる。

今後のセミナー内容に関しては今回のアンケート結果(表1)や学生達のトレーニング実施を見ている中での問題や内容等を考慮し、今後のセミナーを企画していきたい。



〈アンケート結果〉

セミナーに関する理解度はどうでしたか  
8件の回答

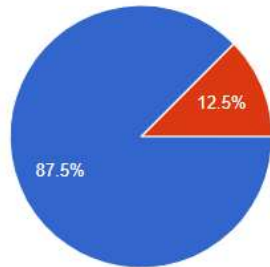


図 1

今後、本日実施したことを活用したいですか  
8件の回答

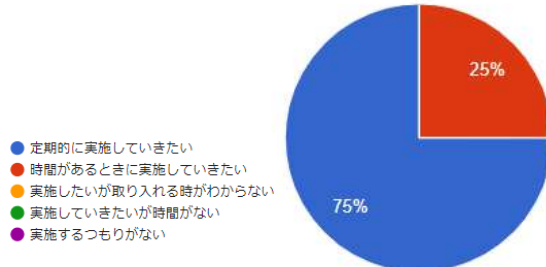


図 2

今後、企画してほしいセミナーはありますか(複数回答可/記入式)  
8件の回答

特になし。
筋肥大
スポーツとトレーニングについて
パフォーマンス向上に繋がる体の使い方について
フォーム指導
パワークリーンセミナー、今回の第2回目
ピリオダイゼーションの組み方
コンディショニングについて

表 1

〈実施風景〉



プラクティカルセミナー実施報告書

令和6年3月8日

健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

小林靖長

<事業名> STC プラクティカルセミナーin 世田谷

<場所> 世田谷キャンパス スポーツ・トレーニングセンター内

<日時> 令和6年3月8日(金) 10:00~12:00

<参加者> 3名

<内容> 目標にあったプログラム作成と負荷強度設定

<所感>

当初は5名の応募があったが、当日参加は3名であった。2名が日常的に競技を行っている学生で、1名は競技を行っていないがトレーニングに興味があり参加した学生であった。ただし、3名ともストレングストレーニングの指導を受けて実施している訳ではなく、必要性は感じているが細かい実施方法がわからないという事であった。

実際のトレーニングを行ってみて、バーベル速度を見る事でトレーニング目的にあった重量設定ができるという事を理解してもらえたと感じた。

今回は3名という少人数での実施だったので、個々にフィードバックを行いながら実施できた。参加学生の中では、持久的種目を実施している学生がおりその特徴が測定データから見られ、本人たちも競技特性がデータに出るという事に対して興味を持ってもらう事ができた。

やはり、多くの学生にトレーニングの重要性や効果的な方法をしてもらう事は重要であるが少人数に対して深く知ってもらう事も重要であると感じた。今後は、大人数であってもしっかりと理解できてもらうようなセミナーを開催できるようにしていきたい。

セミナーについての理解度はどうでしたか  
3件の回答

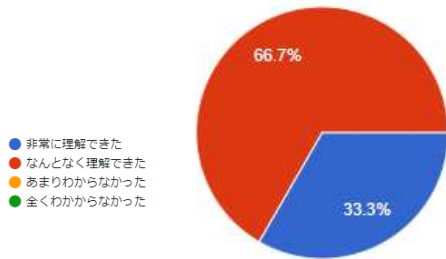


図 1

今後、本日実施したことを活用したいですか  
3件の回答

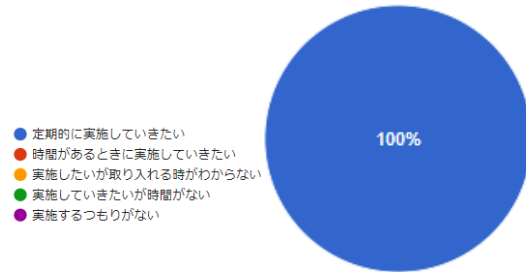


図 2

今後、企画してほしいセミナーはありますか(複数回答可/記入式)

3件の回答

瞬発系トレーニングなど

競技別のトレーニング

トレーニング

表 1

<実施風景>



以上

プラクティカルセミナー実施報告書

令和6年3月22日

健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター  
千葉 至

〈事業名〉 STC プラクティカルセミナーin 健志台

〈場所〉 健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター内

〈日時〉 令和6年3月22日（金） 15:00～18:00

〈参加者〉 10名

〈内容〉 ハムストリングス肉離れ予防トレーニング

〈所感〉

本セミナーは2023年度最後の開催となった。事前受付では13名が登録していたが、諸事情により10名の参加であった。本セミナーの参加者は、スプリント系競技者、コンタクト系競技者、水泳競技、トレーナー志望学生、教員など多様性に富んでおり、本内容に対するニーズの高さを伺える。ハムストリングスの機能解剖学から始まり、肉離れの発生機序や疫学、ここ数年で更新されつつあるリスク要因の解説、パフォーマンス向上と傷害発生予防を両立させるトレーニング実践と、スポーツ医学に関する網羅的内容であった。特に、トレーニング内容は以前までのプラクティカルセミナーや育成セミナーで実施したことがある、身体運動の質的・量的評価、ウォームアップ、コレクティブ、高強度レジスタンス運動、走行動作ドリルと包括的な構成をとった。学術的内容と運動実践の包括的内容のセミナーは本学学内では極めて稀と言え、トレセンでしかできない内容と言える。今後はより多くの学生・教員に参加いただけるよう、積極的なリーチ活動を実施していくことが重要だと考える。今回は、前述の通り医学内容の網羅と多岐にわたる運動種目を紹介した。そのため、予定終了時間を大幅に超えてしまい、猛省している。次回以降は、複数回実施や事前講義動画の配信などの工夫をしていきたい。

終了後には参加者から非常に多くの質問と満足感を伝えていただき、「無料のセミナーを超えている」との言葉まで頂けた。「身体にまつわる文化と科学の総合大学」である日体大の価値を高めていくためにも、このような声を頂けるセミナーを今後も開催していきたい。



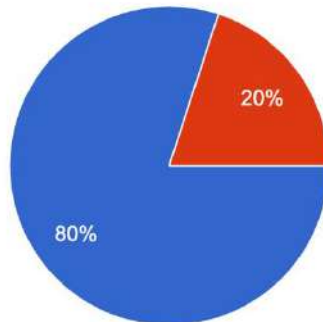
〈アンケート結果〉

セミナーについての理解度はどうでしたか  
5件の回答



- 非常に理解できた
- なんとなく理解できた
- あまりわからなかった
- 全くわからなかった

今後、本日実施したことを活用したいですか  
5件の回答



- 定期的に実施していきたい
- 時間があるときに実施していきたい
- 実施したいが取り入れる時がわからない
- 実施していききたいが時間がない
- 実施するつもりがない

〈実施風景〉



**【今後の課題】**

今年度は当初、4月からスタートして両キャンパスで年間を通して約8回程度の実施を予定していた。しかし、スタッフの入れ替わりが多かったことや、コロナ禍からコロナ明けに向けての運営スタート、実施場所の確保の難しさなどから、プラクティカルセミナーを実施できなかった。夏休み中は帰省する学生が多く、参加者も集まりにくいと予想されたため、授業開始直前に1回目を開催することとなった。来年度は4月から1回目を開催し、定期的に実施していく予定である。

今年度のテーマについては、Instagramでの募集だけでなく、スポーツ・トレーニングセンターでの学生のトレーニング風景を観察する中で、課題となっている可能性がある内容をスタッフ間で話し合い、決定した。参加者は日常的にトレーニングを行っている学生、学内でトレーニング指導をしている学生、学外でトレーニング指導をしている者など、多岐に渡っていた。

来年度は授業期間でも実施することを検討し、団体の利用状況を考慮しながら実施したい。

またテーマとしては、4月と5月に「ベーシックストレングストレーニング系」、7月頃に「クイックリフトトレーニング系」、9月頃に「代謝系トレーニング系」、1月と3月には学生からの要望を取り入れたものを両キャンパスで企画実施したいと考えている。

告知に関しては、NICS、n-pass、Instagram、館内ポスターを使用した。特にInstagramを活用したところ、多くの学生が参加した。今後も同様の告知方法を引き続き行いながら、Instagramでのアップの回数を増やすことや他のSNSの活用も考慮しながら告知を行っていきたい。

参加者が増えた場合は、多くのスタッフがいる方が適切なアドバイスができ、実施の意図も細かく伝えられるため、できる限り多くのスタッフがサポートできる体制の方が良いと今年度改めて認識した。育成セミナーを修了した学生にも協力してもらい、より質の高いセミナーを実施していくようにしたいと考えている。

## スタッフ専門能力向上のための研修会

### 【概要】

スポーツ・トレーニングセンターでは、スタッフの資質向上およびサービス向上を目的にトレセンスタッフの勉強会を企画・実施した。今年度の勉強会内容は、トレーニングプログラムの検討会、トレーニング基本種目の共通理解の共有、育成セミナーにおける各担当者の報告検討会、加速度計の利用促進における勉強会であり、いずれかの内容においてほぼ週1回の頻度で実施した。

### 【実施報告】

#### 1. NASS トレーニングサポートにおけるプログラム検討会

より充実したトレーニングサポート内容を提供することを目的に、NASS トレーニングサポートの報告及びプログラム検討会を実施した。所要時間は約60分であり、参加者はトレセン助教・AD助教・業務委託スタッフ計7名であった。各スタッフが担当する対象の競技選手・団体のサポート内容を報告した。報告内容は、競技特性や年間計画、各期に実施したトレーニングプログラム、測定内容等であった。担当者からの報告に次いで、今後のトレーニングプログラムにおける種目、強度、量、頻度、休息时间、減量法、ピリオダイゼーション、その他競技種目や選手の特性に応じた指導法まで幅広くディスカッションが行われた。なお第1回4月28日(金)を皮切りに、3月11日の時点で延べ28回実施された。

#### 2. ストレングストレーニングにおける基本種目の勉強会

スクワットやデッドリフト等の基本種目において共通理解を深めることで、指導者横断的に多種目のサポートが行えるようになることを目的に、健志台スタッフルームにて実技形式で勉強会を行った（勤務の都合上小林哲のみ世田谷キャンパスからZoomにて参加した）。内容は以下の通りである。

第1回：スクワット、第2回：デッドリフト、第3回：ベントオーバーロウ

各種目における各自のスタンダードを議論しながらトレセンとしての共通理解

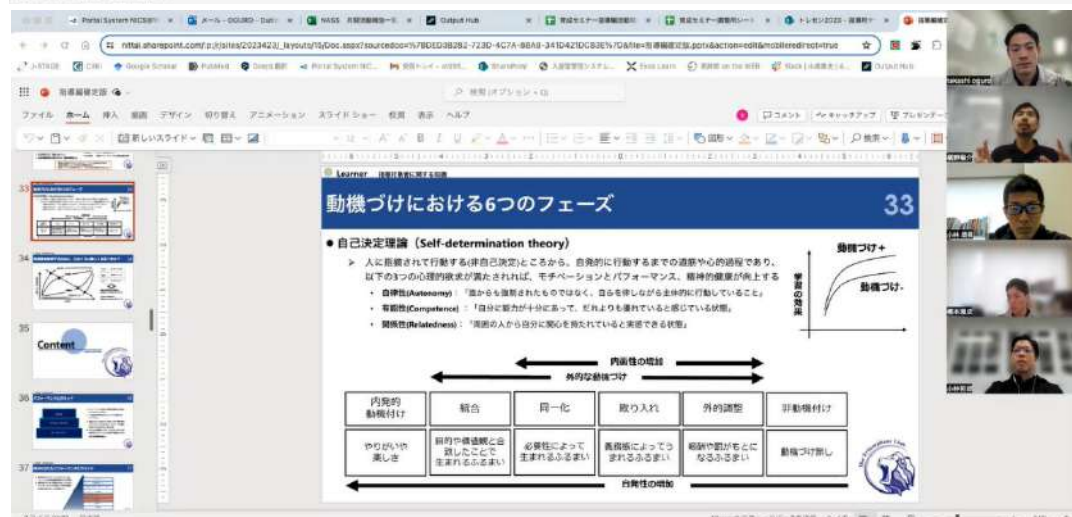
（例：スクワットと言えばパラレルスクワットが共通理解であり、ボトムポジションに応じてフルスクワット、ハーフスクワット、クォータースクワットなどのように使い分けるなど）を図った。ディスカッションは、上記種目に限らず各自のこれまでの経験からどのラインを共通認識として捉えるかについて焦点にして活発に行われた。

### 3. 育成セミナー（次年度から STC 認定アシスタントストレングス&コンディショニング認定研修）におけるケーススタディ報告検討会

本報告検討会は、育成セミナー受講者の指導スキル向上のために、実習形式で行っている受講者の状況やサポートを受けている選手らの反応などから、指導者養成におけるより良い指導方法を模索・検討・共有することを目的として9月から2月に掛けて週1回ペースで開催した。内容はSTC スタッフ育成セミナー担当者が作成したテキストをベースとして、受講者が指導上直面している状況を確認しテキストの内容を踏まえて解説することを繰り返した。このことで、スタッフにおいても受講者の指導時にテキストと現場での起こる指導上の様々な事象を関連付けて指導できるようになりつつある。



【11月23日】育成ケーススタディ会  
2023年11月23日・1ビュー・OGURO・…> 2023年度 > 育成指導編ケーススタディ会  
このビデオの内容説明を追加する



【11月23日】育成ケーススタディ会  
2023年11月23日・1ビュー・OGURO・…> 2023年度 > 育成指導編ケーススタディ会  
このビデオの内容説明を追加する

写真：ケーススタディ報告検討会の様子



## 4. トレーニング用加速度計（OUTPUT）を用いた使用方法の研修会

ハイパフォーマンスセンターにおけるトレーニング部門予算、HPC 研究予算、STC 研究予算を用いてVBTを広くトレセンのトレーニングモニタリング手法として定着させるために、エスアンドシー株式会社の担当者を招聘しZoom会議にて勉強会を行った。STC スタッフは事前に基本的運用を確認したうえ（あるいは既にトレーニングサポートにおいて試験的運用を実施したうえ）で、今後のトレーニングサポートに必要な事項を以下の通り質問し、その回答も得た。その内容は以下の表にまとめた。

OUTPUT勉強会における質問、要望事項とS&C株式会社からの回答	
質問&要望	S&Cからの回答
1 アーカイブから戻す際に、まとめて戻すやフィルターを掛けて選択する事はできないか。	現状一人ずつしかできない。
2 個人あるいはチームのワークアウトのトータルボリュームを経時的に表示する方法	現状できない。
3 日本語対応希望	現状できないが、確実に実装はされる（時期は未定）。今はローマ字入力してほしい。
4 JUMP測定におけるフットストラップを用いた足部への加速度センサー装着位置による誤差について つま先上、靴紐上、舌革上での測定データがあれば教えていただきたい。	製造元の動画では靴紐上に設置している。充電口が前（つま先側）になるようにつける。その他の部位でも充電口が遠位になるようにつける。
5 種目選択においてハングハイプルを選択したい。複数の団体が行っているであろう種目のため。	リクエストを出すとのこと。Free Olympic Liftingを使って欲しい。種目によって用いるHz数が異なる。
6 intra-setの比較が、最高値や平均値のみ。全レップを表示できる機能の実装を していただきたい（Pad上で簡易的に確認できるようにしてほしい、PUSHまたはEnodeのイメージ）	リクエストを出すとのこと。
7 跳躍高測定におけるTakeoff Vel.は、滞空時間法から算出された跳躍高からの逆算のように見えるか？	S&Cでも検証してみるとのこと。
8 測定アルゴリズムやモジュールの更新はHP上などで確認できるか？ローンチから何回ほど更新されたか？	モジュールの大きな更新は昨年リリース。アルゴリズムの変更は7月。現在問い合わせ中。
9 スクワットのStrength Pathwayでの測定精度を高める工夫について、デバイスを でできるかぎり正確に大腿骨に沿わせる、開始および終了の姿勢でしっかりと立ち上がらせる、以外に何かあれば教えていただきたい	膝と大転子の間、できる限り側面、充電口を下に、開始姿勢からの可動範囲を測定しているため、角度で規定する場合は開始姿勢を統一する必要がある。
10 work out実行中に種目の入れ替えやセット数やレップ数の追加はタブレット上で できないか。	現状はできない。リクエストによって実装される可能性は高い。
11 過去に遡ってトレーニング記録を入力することは可能か？	現状ではできないため、最低でもInputのところはすぐに対応してもらえない可能性が高い。
12 試技前のラックアップ動作等で1レップ以上検知された場合に実際の規定レップ 数以下でセットが終了してしまう場合の対応について（その場でそのレップ分をキャンセルすることなどはできないか）	現状はスタートボタン脇のタイマーを用いて、カウンドダウン中にラックアウトしてもらえないことが対策となる。セット中の変更はできない。その他の機能についてはリクエストを出す。
13 パワークリーンでのピーク速度が1.0m/sと表示されることがある。①なぜその ようなことが起こるのか？②確認するために、平均速度も見れるようにして いただきたい。	①、②リクエストを出す。
14 デッドリフトで正確に測定するために	1秒以上完全静止してほしい。装着部位にクッションを挟んで衝撃を緩衝する。アルゴリズムではバーでの測定なので手首でも測定できるようにリクエストを出す。
15 バランススコアの示す意味とは？	加速度の分散。前後上下左右全ての加速度を用いている。軌跡長の面積での算出の予定は現状ない。
16 アルゴリズムは健康者が対象か？障害者の対応はしていないか？	主にアスリート（大学、プロ）が中心でデータ収集している。パラアスリートについては今後
17 Hub上でエクササイズの確認はできないか？	現状できない。タブレットとPCを併用しているイメージ。
18 修理は可能か？	要確認。デバイスの損傷の場合は修理は難しい。
19 パーツの別売りは可能か？	ストラップセットとしての販売を予定している。

今後は、これら質問内容に対する対応についての確認や我々の運用方法による改善が可能かどうかを検証することとなる。既に OUTPUTHUB への登録者は 300 を超えており、アーカイブを用いて選手の入れ替えを行っている現状もある。スタッフ間の OUTPUT 使用のスキルの共有は引き続き重要なものとなろう。

**【今後の展望】**

今年度は、育成セミナーに関する報告・検討会など指導現場で起きている問題を共有し、解決に至るまでのスタッフ間の知識・スキルの共有が図れたことは収穫であった。一方で、世田谷キャンパスのスタッフが全員入れ替えであったことや、9月までは人員が1名足りない状況での運営であったことから時間に余裕が無い場面が多くあり、対面での実技研修などの時間が殆ど取れなかった。次年度は、指導者自身のトレーニングフォームの確認などの実技的スキルの養成について計画を立案し実施する必要がある。

## オープンキャンパス

### 【概要】

今年度は、2023年度最後のオープンキャンパスのみの参加となった。今回のオープンキャンパスは、「トレーニング指導者の育成について」というタイトルを掲げ実施した。来年度から育成セミナーの名称を改め、Sports Training Center (STC)認定アシスタント Strength & Conditioning (SC)が本格的に進むことが決定したことから、同内容について紹介した。Instagram や Facebook など SNS では、まだ配信していない内容のため今回のオープンキャンパスで初の情報公開となる。

特別プログラムには、総勢 30 名の保護者および高校生の皆様方が参加した。なお、今回のオープンキャンパスにおいても広報課のご協力のうえ実施した。

### 【実施報告】

#### オープンキャンパス特別プログラム

第 1 回 ～トレーニング指導者の育成について～

担当者：関 星汰朗 (2024/3/24 実施)

### 【今後の展望】

昨年度は、スポーツ・トレーニングセンターが初めてオープンキャンパスにて特別企画を行った年であった。本年度は、最後のオープンキャンパスのみの参加となったが、次年度から開始されることが決定している STC 認定アシスタント SC の情報初公開を行うことができ、大変嬉しく感じている。しかしながら、今回のオープンキャンパスを通して日本体育大学（日体大）がどのように世間の方々から認識していただいているかが、少し理解することができた。日体大といえばやはり体育・スポーツにおいて常にトップを走ってきたが、他大学も体育学部を立ち上げるなど、現在では多くの大学で見られる学部である。世間の人々にいかに日体大を理解してもらい、この大学に入学したい、と思わせるには、体育大学としての強み、体育大学だからこそできる企画などをオープンキャンパスを通じて周知させる必要があると感じた。

今後は、将来の指導者を手厚く徹底的に育成するこのプロジェクトを皮切りに、スポーツ・トレーニングセンターそして日本体育大学の魅力を世界の人々に伝えたいと考えている。

第1回オープンキャンパス実施報告書

担当：関 星汰朗

【題目】 特別プログラム ～トレーニング指導者の育成について～

【場所】 世田谷キャンパス 教育棟 2206 教室

【日時】 令和5年3月24日(日) ① 12:00～12:30 ② 13:10～13:40

【参加者】 ① 9名 ② 21名

【内容】 スポーツ・トレーニングセンターの概要、次年度開始の STC 認定アシスタント SC について

【実施報告】

スポーツ・トレーニングセンターがオープンキャンパスにて特別プログラムを実施するのは、昨年度から始まり今年度は2年目となる。

今回は、主に来年度から開始される STC 認定アシスタント SC (STC-ASC) についてパワーポイントを通して紹介した。橋本先生がオープンキャンパスのために作成した動画から始まり、プラクティカルセミナーや育成セミナーにおいてもこれまでの動画を用いて、少しでも実際の雰囲気を味わっていただけるよう心掛けた。STC-ASC については、その目的やどのような過程を得てアシスタントとして現場に立つのか、そしてその過程を得た先のステップに関する企画および展望を皆さまにお伝えした。説明会参加者の中には、積極的にこのプロジェクトに参加してみたいといった声も直接聞くことができ、今後はより積極的に SNS 等で配信し、このプロジェクトの面白さを伝えていきたいと考えている。

【告知資料】







### 3. 競技力サポート報告

(スポーツ・トレーニングセンターサポート)



## 競技力向上サポート

### 【概要】

競技力向上サポートにおいては、依頼のあった学友会団体に対してストレングストレーニング及びフィットネストレーニングを中心にピリオダイゼーションを基にトレーニングプログラムの作成、トレーニングの実施指導・補助、測定・評価を一連の流れとして実施している。具体的には、各学友会団体の指導者及びトレーニング担当学生などからヒアリングを実施しトレーニング目標の設定、週間のトレーニング日程・時間の設定、トレーニング種目・強度・量などのトレーニング変数の選定を行っている。遠征が長くなる団体においては、遠征先でのトレーニング環境を確認し現地で行えるトレーニングについても検討している。

### 【実施報告】

#### 実施団体

今年度においては、下記団体に対してサポートをおこなった。

世田谷キャンパス

榎野・・・女子バスケットボール、女子バレー、フェンシング

小林哲・・・女子柔道、女子ハンドボール、トランポリン、ボクシング

健志台キャンパス

小林靖・・・女子アイスホッケー、女子ラグビー、陸上駅伝

榎野・・・ビーチバレー、自転車競技

橋本・・・アーチェリー、ゴルフ、男・女ソフトテニス

千葉・・・女子サッカー、男・女バトミントン、男子ハンドボール、女子水球

小黑・・・硬式野球

## 3-1 競技力向上サポート(学友会競技団体)

No.	運動部名	人数	キャンパス	担当者	トレーニング概要(主となる内容)
1	バスケットボール部女子	36	世田谷	榎野・関	基本動作の習得、基礎筋力の向上 基礎筋力の向上、パワー・スピードの向上
2	バレーボール部女子	23	世田谷	榎野	基礎筋力およびパワー・スピードの向上
3	フェンシング部	38	世田谷	榎野	①筋力・パワーの向上 ②水平方向への筋力・パワー向上の獲得
4	女子柔道	25	世田谷	小林(哲)	①怪我に強い体作り ②基礎体力向上
5	女子ハンドボール	46	世田谷	小林(哲)	①当たり負けしない身体づくり、②体幹、下半身の強化
6	トランポリン	21	世田谷	小林(哲)	①技術練習のボリュームアップのための身体づくり ②対乳酸性能力の向上 ③慢性的な怪我を防ぐための姿勢づくり
7	ボクシング	38	世田谷	小林(哲)	①スタミナの向上、②筋力の向上
8	女子アイスホッケー	11	健志台	小林(靖)	パワーの向上、持久力の向上
9	女子ラグビー	30	健志台	小林(靖)	当たり負けしない筋量の獲得。怪我の予防。スピード強化。
10	ビーチバレー	10	健志台	榎野	ジャンプ力の向上 スペースに移動する際の水平方向への爆発力獲得
11	自転車競技	22	健志台	榎野	筋肥大、最大筋力向上、パワー・スピード向上
12	アーチェリー	35	健志台	橋本	基礎筋力の向上 体幹の安定性強化 肩甲帯周辺の安定性獲得
13	ゴルフ	17	健志台	橋本	基礎筋力向上 下半身の強化、柔軟性の向上、体幹部の安定
14	ソフトテニス部女子	30	健志台	橋本	下半身や体幹締強化、肩回りの強化 瞬発力、上半身強化、パワーの伝え方、トスの安定
15	ソフトテニス部男子	40	健志台	橋本	下半身や体幹締強化、肩回りの強化 瞬発力、上半身強化、パワーの伝え方、トスの安定

### 3-1 競技力向上サポート(学友会競技団体)

16	サッカー部女子	70	健志台	千葉	準備期：筋肥大及び筋力 試合期：スピード・パワー・”キレ”
17	バドミントン部男子	30	健志台	千葉	準備期：筋量及び筋力 試合期：パワー・コート内移動速度
18	バドミントン部女子	20	健志台	千葉	準備期：筋量及び筋力 試合期：パワー・コート内移動速度
19	ハンドボール部男子	37	健志台	千葉	①上半身の筋力 ②接触時の当たり負け
20	水泳部水球女子	18	健志台	千葉	①体重及び骨格筋量不足 ②泳速度・投球速度・飛びつき高（水中跳躍）
21	硬式野球部	15	健志台	小黒	学生SC指導者の育成
22	陸上部駅伝	10	健志台	小林（靖）	怪我の予防及び、走動作の改善

#### 【全体の評価】

今年度は5月より新型コロナウイルスが5類指定となり、ほぼ通常通りの環境でトレーニングを実施することができた。また、試合などもほぼ通常通りの開催となったため年間計画におけるピリオダイゼーションを組んでトレーニングを進行することができた。トレーニング用加速度計（OUTPUT）を大量導入することができた結果、昨年度の課題に挙げられていた挙上速度に基づくトレーニング（velocity based training：VBT）を行う団体が増え、トレーニング効果を随時確認しながら進行することができるようになってきた。

#### 【今後の課題】

昨年度課題とされていたVBTが実施できる環境が整いつつあり、OUTPUTを利用したトレーニングを行う団体が増えてきていることから、今後はその活用方法についてトレセンスタッフの共通でより深い理解が必要となろう。また、トレーニングの評価として、ジャンプ高や1RMテストなどを定期的に行ってきたが、特にジャンプ高においてはOUTPUTを用いて延べ700程度のデータが取得できている。これにより競技種目横断的なジャンプ能力の評価及び同競技種目内の競技レベル別の筋発揮特性の検討などが可能になった。今後は、データの取得を継続的に行うことでトレセンにおけるトレーニング関連指標データベースを構築し、そこからトレーニングの縦断的な評価も行っていけると考えている。

## オリパラサポート

### 【概要】

スポーツ・トレーニングセンターでは、NASSにおけるストレングスサポート分野の協力をおこなっている。オリパラサポートは競技力向上サポート同様に依頼のあったNASSランク上位者に対してストレングストレーニングを中心にピリオダイゼーションを基にトレーニングプログラムの作成、トレーニングの実施指導・補助、測定・評価を一連の流れとして対応している。

### 【実施報告】

#### 1. 実施団体

下記団体に所属するNASSサポート対象者の個人及び団体に対してサポートを行った。尚、対象は国際レベルで活躍が期待できる選手であり競技力向上サポート対象者と比較してより専門的に且つ個別的にトレーニング指導をおこなった。

世田谷キャンパス

トランポリン部、ボクシング部女子、柔道部男子、柔道部女子、スキー部女子

健志台キャンパス

レスリング部男子、アーチェリー部、バドミントン部、スポーツクライミング部、ソフトテニス部、パラ陸上、デフ陸上、自転車部

#### 2. 内容

各団体及び個人におけるサポートの詳細は次項の表を参照



## 3-2 オリパラサポート

No.	氏名	性別	学年	競技名	階級・種目	キャンパス	担当者	トレーニング概要(主となる内容)
1	飯田	女	OG	トランポリン	タンブリング	世田谷	関	基礎筋力の向上、基本動作の習得
2	吉澤	女	4年	ボクシング	57kg級	世田谷	小林(哲)	パワー発揮向上、踏み込み止める動作の獲得、三角筋(ガード)の強化、上腕三頭筋(パンチ)の筋力向上、捻り動作の安定性と速さの向上
3	成田華	女	3年	ボクシング	バンダム級	世田谷	槇野	・最大筋力向上 ・パワー・スピード向上 ・水平方向へのパワー向上
4	藤本伊央	男	2年	柔道	100kg超級	世田谷	槇野	筋肥大、最大筋力向上、パワー向上 RFDの改善と向上
5	小野	男	1年	柔道	60kg級	世田谷	小林(哲)	筋パワーの向上
6	高原	男	1年	柔道	100kg級	世田谷	小林(哲)	最大筋力及び筋量の向上
7	田中	女	2年	柔道	63kg級	世田谷	小林(哲)	上肢無酸素性パワー発揮能力の向上
8	三木つばき	女	2年	スノーボード	アルペン	世田谷	槇野	最大筋力向上、パワ・スピード向上
9	日下尚	男	OG	レスリング	77kg級	健志台	槇野	筋肥大、最大筋力向上、パワー・スピード向上 ローテーションおよびラテラル方向への力発揮改善
10	高橋夢大	男	4年	レスリング	86kg級	健志台	槇野	筋肥大、最大筋力向上、パワー・スピード向上 ローテーションおよびラテラル方向への力発揮改善
11	清岡	男	4年	レスリング	65kg級	健志台	小林(靖)	パワーの向上
12	高田	男	4年	レスリング	74kg級	健志台	小林(靖)	パワーの向上
13	曾我部	男	4年	レスリング	67kg級	健志台	小林(靖)	パワーの向上
14	遠藤	男	OB	レスリング	67kg級	健志台	小黒	筋力・スピードの向上
15	弓矢	男	2年	レスリング	57kg級	健志台	小黒	筋力の向上と体幹部の安定性、傷害予防

## 3-2 オリパラサポート

16	高橋（海）	男	2年	レスリング	74kg級	健志台	小黒	筋力の向上、動作の多様化、傷害予防
17	西内	男	1年	レスリング	61kg級	健志台	小黒	筋量の増加、筋力・スピードの向上
18	屋比久 翔平	男	OG	レスリング	77kg	健志台	横野	筋肥大、最大筋力向上、パワー・スピード向上 ローテーションおよびラテラル方向への力発揮改善
19	戸松 大輔	男	OB	アーチェリー		健志台	横野	基礎筋力の向上 体幹の安定性強化 肩甲帯周辺の安定性獲得
20	西嶋 詩緒里	女	3年	アーチェリー		健志台	横野	基礎筋力の向上 体幹の安定性強化 肩甲帯周辺の安定性獲得
21	伊藤	男	2年	アーチェリー		健志台	横野	基礎筋力の向上 体幹の安定性強化 肩甲帯周辺の安定性獲得
22	青島	男	4年	アーチェリー		健志台	小林（靖）	怪我の予防、安定性の向上
23	渡邊	女	3年	アーチェリー		健志台	小林（靖）	怪我の予防、安定性の向上
24	今井 大湧	男	OB	パラバドミントン	SU5	健志台	横野	筋肥大、最大筋力、パワー・スピード向上 ラテラルムーブメントの強化 リアクションステップの強化
25	上野	男	2年	パラバドミントン	SH6	健志台	千葉	コート内の移動速度、ショットやクリアの飛距離
26	平野	女	3年	スポーツクライミング		健志台	小林（靖）	競技特異的な部分を全体的にパワー向上
27	尾上	女	OG	ソフトテニス	シングルス	健志台	小黒	筋力・スピードの向上、競技特異的な動作習得
28	兎澤	女	OG	パラ陸上	幅跳び/短距離	健志台	小黒	トレーニングの適正化、欠損部位の機能改善
29	熱田	男	1年	デフ陸上	短距離	健志台	千葉・小黒	基礎筋力の向上、体幹部周囲の機能改善
30	川口	女	OG	マウンテンバイク		健志台	小林（靖）	全体的な筋力アップ

**【全体の評価】**

昨年度と同程度の対象人数であった一方で、それぞれの対象者の中でトレーニング実施頻度が増加する結果となった。年間を通じて個別あるいは少人数グループでのトレーニングサポートの時間を確保できるようになってきており、オリパラ国際プロジェクトがNASSの提供するサービスとしてより浸透してきていることを示している。

さらに加速度計の導入によってトレーニングに関して指導者の主観的な評価だけでなく定量化された評価指標を以って客観的にサポートにあたることができることで、各競技種目においてパフォーマンスレベルの高い選手に対するサポートのノウハウを蓄積することができている。

**【今後の課題】**

トレーニング効果の最大化を図るために、選手のコンディションが低下した場合の対策を部門間でより密に連携して対応していく必要がある。

またトレーニングで用いるデバイスの導入や映像・通信技術の普及に伴い、遠隔でのトレーニングサポートが一部行われるようになったこともサポートの幅をさらに広げる要因となっているが、今後さらなるサポート対象者の増加や実施頻度の増加、サポート内容の多様化に対して対応するべく、クラウド上でのトレーニング管理体制や運用ルールの整備が急務となる。

報告日：2023年 9月 12日  
報告者： 橋本 瀬成 (トレーニング部門)

# NASS 視察報告書

対象：日体大生競技力向上プロジェクト男女ソフトテニス部  
期間：2023年9月2日～2023年9月6日  
場所：男子・石川県七尾市 和倉温泉運動公園テニスコート  
女子・石川県能都町 藤波台運動公園能都健民テニスコート

## 1 目的

---

全日本学生ソフトテニス選手権大会において、NASSでサポートしているソフトテニス選手の競技パフォーマンスや試合会場での準備などの現状を把握し、現場で考えられる対策や改善点を見出すこととした。

## 2 内容

---

### 2.1 試合について

9月2日から9月6日の大会スケジュールのうち、日程の都合上9月2日～9月3日の大学対抗選手権大会を視察した。今回は1日目に女子、2日目に男子・女子の視察となった。男子はベスト8、女子は優勝という結果であった。

### 2.2 選手のタイムスケジュール

3ペアの団体殲滅戦トーナメント方式となり1日で最大3試合行う。試合後は1～2時間ほど空き次の試合となる。試合時間は男女で比較すると、女子の試合時間は長い傾向である。試合の開始時間がペアによって異なるため、W-upはペアごとに行う。

### 2.3 合宿期間中の視察ポイントについて

ソフトテニスは硬式テニスとは試合の形式が異なり、全ての試合が1セットマッチで行われる。試合時間は約20分から約60分で、硬式テニスに比べると1試合の試合時間は短い、一日に数試合行なう。従って、競技体力としてはコート内を素早く移

動するためのスピードや一日戦い抜くスタミナなど、幅広い体力が必要である。またより高い競技パフォーマンスの向上を目指すために、アジリティ能力や短時間に大きなパワーを発揮するためのハイパワー発揮能力が重要であり、年間を通じてパワー発揮向上のためのプログラムを実施してきた。

#### 2.4 選手のコンディション

大会2週間前までトレーニングを行い、トレーニング頻度と強度を調節した。大会1週間前から現地で合宿を実施し調節を行ったため、コンディションは良好な印象であった。

### 3 今後の課題

筋力やパワー、持久力などの体力的要素は他の大学と比べて劣るところはなかった。また昨年度と比較すると静止姿勢から前方と側方への加速は改善がみられた。その一方減速動作においては身体が流れてしまうことが多くみられた。より速く、より短い距離で減速することができる選手は、単により速いだけでなく、ストローク中の身体コントロールがより優れている選手である。ストローク中のコントロールが優れていれば、高いレベルの動的バランスをもたらし、ストロークのより大きなパワー、より確実なラケットとボールのコンタクトとなって現れると考えられる。

今後は減速動作改善に向け、動作練習のほかウエイトトレーニングでも改善を図ることができるためトレーニングプログラムに取り入れていく。



写真1 男子団体戦の様子



写真2 女子大学対抗選手権優勝



報告日：2024年 3月 14日  
報告者： 千葉 至 (トレーニング部門)

# NASS 視察報告書

対象：オリパラ国際プロジェクトおよび競技力向上プロジェクト バドミントン部男子・女子

期間：2024年3月9日～2024年3月13日

場所：益子町総合体育館（栃木県芳賀郡益子町益子 3667-3）

栃木県立県北体育館（栃木県大田原市美原 3丁目 2-62）

## 1 目的

---

2023年度バドミントン部トレーニング合宿において、競技練習場面から競技パフォーマンスを把握し、トレーニングにおける改善点を見出すこととした。

## 2 内容

---

### 2.1 合宿について

3月9日から3月13日の合宿スケジュールの全行程に帯同をした。3月9日は移動日であり、実際の競技練習およびトレーニングは10日から13日であった。10日は栃木県益子町体育館、11日から13日は栃木県大田原市県北体育館であった。

### 2.2 選手のタイムスケジュール

9時からウォームアップおよびエンデュランストレーニング、10時から12時までウェイトサーキットトレーニングと基礎練習、14時から16時半まではシングルス・ダブルス専門に分かれての専門的競技練習であった。13日は9時からウォームアップ、9時半から12時まで男女に分かれてゲーム形式の練習であった。

### 2.3 合宿期間中の視察ポイントについて

バドミントン競技は、ジャンプスマッシュ、ランジ、素早い多方向への瞬時の移動や方向転換などが間欠的かつ爆発的に実施される競技である。そのため、競技力向上と

傷害発生を防ぐために、どの身体部位・体力要素の強化を優先するかに注目していた。

#### 2.4 選手のコンディション

合宿初日から最終日にかけて、身体的・精神的疲労の蓄積により徐々に動きに鈍重さが見られた。しかしながら、急性外傷の発生はなかった。

### 3 視察を行って感じたこと

合宿期間中は極めて練習強度と時間が長く、身体に加わる負荷も極めて大きいと選手・指導者の両者から伺うことができた。極めて高負荷の練習に耐え試合に勝利するためにも、日頃の練習から自身を律して厳しくできるかが重要であると感じた。

### 4 今後の課題

前述の通り、バドミントン競技はジャンプスマッシュや間欠的かつ爆発的な多方向移動が頻回に発生する特徴を有する競技である。そして、スマッシュ精度やコート内移動能力は下肢の疲労により低下することが、指導者の経験則と学術研究から示されている。特にインカレのようなトーナメント形式の大会では勝ち上がるにつれて疲労が蓄積していくため、高い競技力を維持し成績を残すためにも、高い疲労環境下でも精度を維持するための下肢筋力強化や疲労耐性を向上させるトレーニング様式を採用していくことが重要であると考えられる。



写真1 益子町総合体育館での練習風景



写真2 県北体育館での練習風景

報告日：2023年 9月 5日

報告者： 千葉 至 (トレーニング部門)

# NASS 視察報告書

対象：オリパラ国際プロジェクトおよび重点強化種目 水泳部水球ブロック女子

期間：2023年9月1日～2023年9月3日

場所：神奈川県横浜市 横浜国際プール WATER ARENA

## 1 目的

---

第99回日本学生選手権水泳競技大会水球競技において、NASSでサポートしている水球選手の競技パフォーマンスを把握し、トレーニングにおける改善点を見出すこととした。

## 2 内容

### 2.1 試合について

9月1日から9月3日の大会スケジュールのうち、日程の都合上9月2日の準決勝のみを視察した。対戦校は東京女子体育大学であった。

### 2.2 選手のタイムスケジュール

14時30分から泳動作によるWUPを開始し、その後投球や攻防によるWUPを15時25分頃まで実施した。WUP終了から試合開始までセレモニーを含めて時間が空き、試合開始時刻は15時45分であった。

### 2.3 試合期間中の体力（トレーニング部門としての注目ポイント）について

水球競技は「水球の格闘技」呼ばれる程激しい水中でのコンタクトプレーと、水上での投動作が特徴的であり、泳力と対人強度、力強い投動作のための筋量・筋力が要求される。そのため、年間を通じて全身の筋肥大・筋力強化のプログラム

を実施してきた。本視察での対戦校は、春のリーグ戦において大敗を喫した対戦相手であり、プログラムを含めてどの程度改善したかを図る機会となった。

#### 2.4 選手のコンディション

大会1週間前まで合宿を実施し、そこから練習時間やトレーニング頻度・強度（大会4日前が最後、高強度・低回数）を調整したため、良好な印象であった。

### 3 今後の課題

先述の通り、水中での激しいコンタクトプレーと泳動作、投動作を両立するための筋量・筋力、1クォーター当たり8分の4クォーター制の中でもコンタクトプレー強度、泳動作、投動作の質を維持するための筋持久力が要求される。特に4クォーター目になるとプレー強度や動作の質が落ちてしまうため、この点の課題克服のための長期トレーニング計画が重要になるだろう。さらに、水泳競技は足部が非接地の中で行う競技であるため、特異性を配慮した筋力トレーニングメニュー・プログラム立案の重要性を感じたところである。



写真1 試合風景

黄色キャップである本学学生が、向かって  
左ゴールに向かって攻撃中である



写真2 対戦結果





## 4. スポーツ・トレーニングセンター 研究助成研究紹介



トラップバー跳躍及び自重跳躍による Force-Velocity Profile 作成の試み

千葉至<sup>1)</sup>, 小黒喬史<sup>1)</sup>, 小林哲郎<sup>1)</sup>, 小林靖長<sup>1)</sup>, 槇野陽介<sup>1)</sup>, 橋本瀬成<sup>1)</sup>, 関星汰朗<sup>1)</sup> 黄仁官<sup>1)</sup>

1) 日本体育大学 スポーツトレーニングセンター

キーワード: Force-Velocity Profile, ジャンプ, トラップバー, Explosive strength deficit

I. はじめに

スクワットジャンプ (SJ) あるいはカウンタームーブメントジャンプ (CMJ) から作成した Vertical Force-velocity プロファイル (FVP) により, 理論的最大筋力 (F0), 理論的最大速度 (V0), 理論的最大パワー (Pmax), 力速度関係の直線勾配 (Sfv) についての情報を得ることができる(6). これらの指標は神経筋機能を反映し, さらに, 跳躍パフォーマンスを最大化するための最適なバランス (Sfv<sub>opt</sub>) から, アスリートの力発揮特性を分類可能である(7,9). このように, FVP は跳躍パフォーマンスを向上させるための重要な役割を有している.

しかしながら, FVP の算出過程では高重量のストレートバーをかついだ SJ を最大努力で実施しなければならないが, 心理的不安から最大下努力での実施にとどまったことを筆者らは経験した. また, 体重の 0.8-1.6 倍のハーフスクワットは非常に大きな負荷を脊柱へ与えることから(1), バリステイックな荷重跳躍は脊柱へ大きな負荷を与え, 傷害リスクが懸念される(5). 安全に荷重跳躍を実施する 1 つの代替案として, トラップバーを利用した荷重跳躍が考えられる. ストレートバーをかついだ荷重跳躍と比較して重心位置が下位に位置するため, 着地時の脊柱などへ加わる荷重負荷が減じられ, 傷

害リスクや心理的不安を回避しながら測定を実施出来る可能性がある.

Zatsiorsky は, explosive strength deficit (ESD) と呼ばれる評価方法を提唱した(13). これは, 理想的な状況下で発生した最大力 (反射を伴う不随意的努力) と制限付きの動作課題 (随意的努力) で発生した力の割合であり, S&C 研究や現場では垂直跳躍を利用した応用的な評価手法が考案されている(12). [100(CMJ 高-SJ 高)/SJ 高] の割合が大きい場合は「始動筋力不足 (弾性優位)」と判定し, 高負荷に抗したレジスタンストレーニング種目が推奨される. 割合が小さい場合は「爆発的筋力不足 (筋優位)」と判定し, プライオメトリックや Speed-strength に焦点を当てた運動種目が推奨される. これらの分類に応じた種目選択は FVP に基づく種目選択と同質であることから(3), 自重跳躍のみで算出した変数と FVP の各変数が相関した場合には, 代替可能な評価手法として確立できるかもしれない.

そこで本研究は 2 つの仮説を検証することを目的に実施する. 1 つは, ストレートバーを用いた FVP による各種変数と, トラップバーを用いた FVP の各種変数との違いと関係性を評価することである. 仮説は, トラップバーを用いた FVP 変数はストレートバーを用いた FVP 変数と差がなく相関するとした. もう 1 つは, ストレートバーお

よびトラップバーによる FVP 変数と自重跳躍による ESD に関係性があるか検討することである。仮説は、自重跳躍による各変数は、FVP の各変数と相関があるとした。

## II. 方法

### II-1 対象

本研究の対象者は、スポーツ健康科学系学部に属する男子大学生 9 名と S&C 指導者 7 名の計 16 名であった。本研究の取り込み基準は、習慣的な跳躍動作やレジスタンス運動経験を有すること、過去 3 ヶ月以内に整形外科的疾患を経験していないことであった。本研究期間において、測定 24 時間前からの下肢に対する激運動を制限させ、下肢の筋肉痛を訴える場合は測定を延期する配慮をした。本研究における規則、個人情報保護及び倫理的配慮については、日本体育大学倫理審査委員会の承認（第 023-H106 号）を得たものである。

### II-2 研究デザイン

#### 実験手順

本研究は、ランダム化クロスオーバーデザインで計 2 日間実施された。ストレートバーによる加重跳躍条件(SB 条件)とトラップバーによる加重跳躍条件(TB 条件)の順序は無作為に決定され、両条件は最低 48 時間の間隔を空けて実施された。初日測定の試技前に体重を測定し、初日及び 2 日目の測定の加重負荷の基準とした。また、立位膝関節 90 度での床面から大転子までの距離、仰臥位足関節完全底屈位での足尖から大転子までの距離を測定し、これらの差を跳躍時の下肢伸展距離 (Push off height: Hpo)として算出した。本測定前に、

静的・動的ストレッチ、アクティベーションドリル、最大下努力での自重跳躍を含む、10 分間のフリーウォームアップを実施させた。両条件の各跳躍は成功試技が 2 回になるまで実施し、跳躍間は 90 秒とした。失敗試技の条件は、膝関節 90 度屈曲位での臀部高に合わせたゴム紐に触れないあるいは過度に触れた、各跳躍方法を遵守できなかった場合とした。成否はビデオと目視により判定された。

#### SJ, CMJ 及び荷重 SJ の測定

SB 条件は、SJ、腕振りなし CMJ(CMJ w/o AS)、腕振りあり CMJ(CMJ w/AS)、40%体重負荷 SJ、60%体重負荷 SJ、80%体重負荷 SJ の順に実施した。加重跳躍は、20kg のオリンピックバー(Uesaka 社)に各体重負荷に相当するウェイトプレートを利用し、ハイバーポジションでの動作を規定した。

TB 条件は、SJ、CMJ w/o AS、CMJ w/AS、40%体重負荷 SJ、60%体重負荷 SJ、80%体重負荷 SJ の順に実施した。加重跳躍は、21.1kg のトラップバー(Alex 社)と各体重負荷に相当するウェイトプレートを装着した。トラップバーの把持方法については特別な指示を与えなかった。

両条件の跳躍について、SJ は、両手を腰に当てたまま、膝関節 90 度屈曲位での静止位から反動を使わず跳躍させた。CMJ w/o AS は、両手を腰に当てたまま、静止立位から身体の下降を伴う反動跳躍をさせた。CMJ w/AS は、腕振り動作の制約をつけず、静止立位から身体の下降を伴う反動跳躍をさせた。全ての跳躍において「出来るだけ高く跳ぶ」ように指示をした。

## II-3 データ分析

全ての跳躍は慣性センサー OUTPUT v2(OUTPUT Sports 社)を利用して測定され、センサーは無作為に一側の足背に装着した。本研究で利用した OUTPUT は滞空時間法によって跳躍高を算出し、先行研究によって高い信頼性と妥当性が示されている(2)。

両条件の FVP 変数の算出には、Samozino らの等式(8)に基づき上昇局面の下肢の平均鉛直地面反力及び平均鉛直速度を決定した。力速度直線の算出には各荷重負荷での SJ の跳躍高の 2 試行平均値を使用した。4 種類の荷重跳躍の平均鉛直地面反力と平均速度からプロットされる計 4 点から最小二乗直線回帰モデルを使用し算出された直線の勾配を  $Sfv$  とした。 $F_0$  と  $V_0$  はそれぞれ力速度直線の y 切片と x 切片とし、 $P_{max}$  は  $F_0 \cdot V_0 / 4$  で算出された(6)。さらに、Samozino らの方法より算出される  $Sfv_{opt}$  に対する  $Sfv$  の比率から、傾きの不均衡の程度( $FV_{imb}$ )を算出した(9)。 $V_0$  を除き、各種指標は被験者の体重で除して正規化した。

自重跳躍について、各条件での 2 試行の跳躍高平均値を算出した。各条件の自重跳躍高比(Ratio between CMJ and SJ: CMJ/SJ)を  $[100(CMJ-SJ)/SJ]$  で算出した。

## II-4 統計学的解析

本研究の実施前に、事前の検定力分析を G\*power(ver. 3.1.9.7; Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Düsseldorf, Germany)を使用して実施した。両条件の変数のペア比較に対して、効果量を 0.8, 有意水準を 0.05, 検出力を 0.80 に設定したところ、検出力が 0.80 を超えるサンプルサイズ

は 15 名であった。

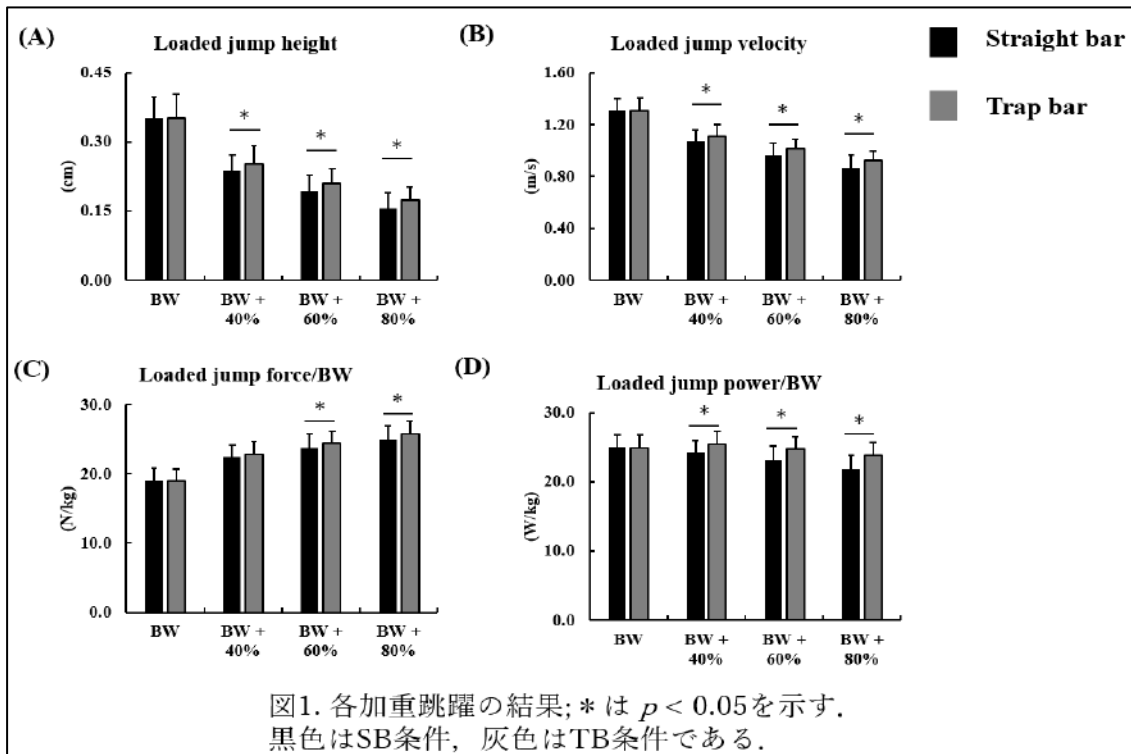
正規性の検定には Shapiro-wilk 検定を実施した。正規性が認められた跳躍試技は、級内相関係数 ICC(1,2)で信頼性の検定をした。正規性が認められなかった跳躍は、重みづけカッパ係数で信頼性の検定をした。また、すべての跳躍において変動係数を算出した。変数の条件間比較について、正規性が認められた場合のペア比較については対応のある t 検定を、正規性が認められなかった場合のペア比較については Wilcoxon の符号順位検定を実施した。また、両条件間の  $FV_{imb}$  値、各条件内の FVP 変数と CMJ/SJ の相関を Spearman の順位相関係数を用いて検定した。数値は平均値±標準偏差で示した。解析は SPSS ソフトウェア 27.0(IBM 社)を用いて行い、有意水準は危険率 5%未満とした。

## III 結果と考察

本実験の被験者のうち、1 名が SB 条件の荷重跳躍中に肩関節の不安定性を訴え完遂できなかったため、除外した。そのため、15 名の結果を示す。

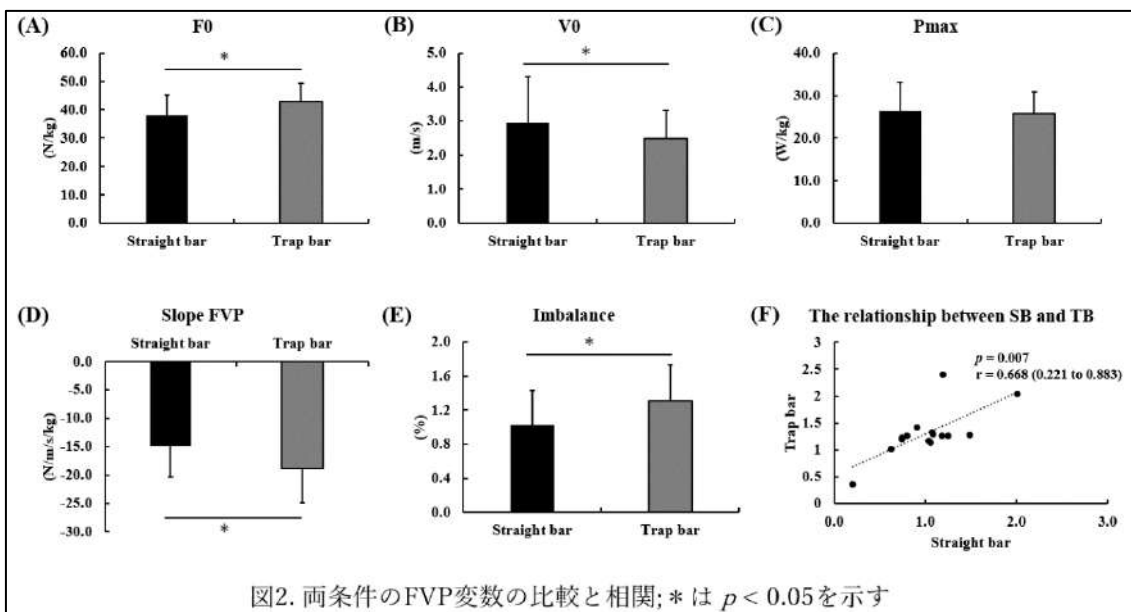
SB 及び TB 両条件の跳躍高の変動係数は 1.47%から 3.86%であった。自重跳躍の両条件間の級内相関係数 ICC(1,2)と重みづけカッパ係数について、SJ 及び CMJ w/o AS の ICC はそれぞれ 0.968 と 0.945 であり、CMJ w/AS のカッパ係数は 0.580 であった。また、両条件の自重跳躍高及び跳躍高比に条件間差はなかった。本研究の自重跳躍及び荷重跳躍は、信頼性に優れていると考えられる。

4-1 トラップバー跳躍及び自重跳躍による Force-Velocity Profile 作成の試み



荷重跳躍の結果を図1に示す。体重の40%,60%,80%荷重下での跳躍高,平均速度及びパワーはTB条件がSB条件よりも有意に高かった(図1.A,B,D)。また,60%,80%荷重下での平均鉛直地面反力はTB条件がSB条件よりも有意に高かった(図1.C)。先行研究では,ストレートバーと比較しトラップバーはフォースプレート

で算出される地面反力,速度,パワーが高値になることを示している(10)。また Swintonらは,トラップバーは胴体を独立して可動できるため無負荷のジャンプを忠実に再現できると考察している(11)。つまり,トラップバーでの跳躍は,ストレートバーと比較しより大きな力と跳躍高を達成する方法であるため,これらの結果となったと考えられ



る。

両条件の FVP 変数を図 2 に示す。F0 について、SB 条件と比較し TB 条件で有意に高かった (図 2.A)。V0 と Sfv は SB 条件で有意に高かった (図 2.B, D)。FV<sub>imb</sub> は TB 条件が SB 条件と比較し有意に高値であった。一方、Pmax は条件間差がなかった (図 2.C)。また、両条件の FV<sub>imb</sub> の相関について、有意な相関関係が認められた (図 2.F)。これらの結果は、自重跳躍高に条件間差がない一方、TB 条件の荷重跳躍で算出された地面反力及び速度が、荷重量が多くなるにつれて有意に高くなったためと考えられる。また、FV<sub>imb</sub> には相関関係があるが、TB 条件の FV<sub>imb</sub> が有意に大きいため、力が大きく評価される特徴を配慮した上でのみ代替可能な評価方法になると考えられる。

CMJ/SJ と FVP 変数の相関について、両条件の CMJ/SJ と FV<sub>imb</sub> 間に相関はなく (図 3.A, B)、TB 条件の CMJ/SJ と Sfv 間にのみ有意な正の相関があった (図 3.C)。この結果から、相対的な CMJ 高が高くなるのに伴い V0 が大きくなる (速度優位になる) と解釈できる一方で、Sfv 及び CMJ/SJ が最適な閾値から逸脱するか否かを示していない。CMJ/SJ から力発揮特性を判別する閾値は本研究結果からは不明であるが、簡便に力不足か速度不足かを判定する方法の一助

になるかもしれない。

本研究の限界は、アスリートや女性を対象としていないことである。競技特性や性差によって FVP が異なるため (4)、今後の検証が必要である。

#### IV 現場への応用

トラップバーを利用した FVP は、ストレートバーを利用した FVP の代替法として利用できる。一方、自重跳躍のみの評価では、アスリートが力不足か速度不足かを明確に判断することができない。

#### V 参考文献

1. Cappozzo, A. Compressive loads in the lumbar vertebral column during normal level walking. *J Orthop Res* 1: 292–301, 1984.
2. Comyns, TM, Murphy, J, and O’Leary, D. Reliability, Usefulness, and Validity of Field-Based Vertical Jump Measuring Devices. *J Strength Cond Res* 37: 1594–1599, 2023.
3. Jiménez-Reyes, P, Samozino, P, Brughelli, M, and Morin, J-B. Effectiveness of an Individualized

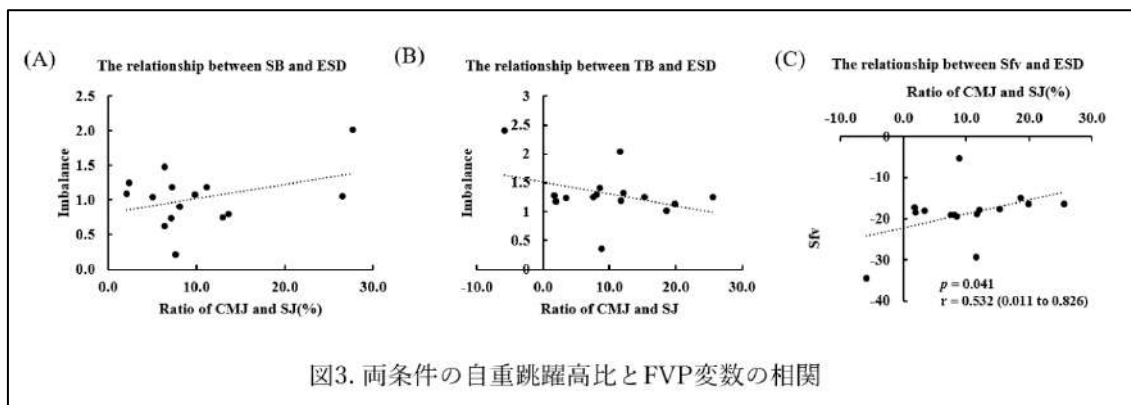


図3. 両条件の自重跳躍高比とFVP変数の相関



- Training Based on Force-Velocity Profiling during Jumping. *Front Physiol* 7: 677, 2016.
4. Jiménez-Reyes, P, Samozino, P, García-Ramos, A, Cuadrado-Peñafiel, V, Brughelli, M, and Morin, J-B. Relationship between vertical and horizontal force-velocity-power profiles in various sports and levels of practice. *PeerJ*6: e5937, 2018.
  5. Keogh, J, Hume, PA, and Pearson, S. Retrospective injury epidemiology of one hundred one competitive Oceania power lifters: the effects of age, body mass, competitive standard, and gender. *J Strength Cond Res* 20: 672–681, 2006.
  6. Morin, JB and Samozino, P. Interpreting power-force-velocity profiles for individualized and specific training. *Int J Sports Physiol Perform* 11: 267–272, 2016.
  7. Samozino, P, Edouard, P, Sangnier, S, Brughelli, M, Gimenez, P, and Morin, J-B. Force-velocity profile: imbalance determination and effect on lower limb ballistic performance. *Int J Sports Med* 35: 505–510, 2014.
  8. Samozino, P, Morin, J-B, Hintzy, F, and Belli, A. A simple method for measuring force, velocity and power output during squat jump. *J Biomech* 41: 2940–2945, 2008.
  9. Samozino, P, Rejc, E, Di Prampero, PE, Belli, A, and Morin, J-B. Optimal force-velocity profile in ballistic movements--altius: citius or fortius? *Med Sci Sports Exerc* 44: 313–322, 2012.
  10. Suchomel, TJ, McKeever, SM, Sijuwade, O, Carpenter, L, McMahon, JJ, Loturco, I, et al. The Effect of Load Placement on the Power Production Characteristics of Three Lower Extremity Jumping Exercises. *J Hum Kinet* 68: 109–122, 2019.
  11. Swinton, PA, Stewart, AD, Lloyd, R, Agouris, I, and Keogh, JWL. Effect of load positioning on the kinematics and kinetics of weighted vertical jumps. *J Strength Cond Res* 26: 906–913, 2012.
  12. Weiss, LW, Fry, AC, and Relyea, GE. Explosive strength deficit as a predictor of vertical jumping performance. *J Strength Cond Res* 16: 83–86, 2002.
  13. Zatsiorsky, VM and Kraemer, WJ. Task-Specific Strength. In: Science and Practice of Strength Training, Second Edition. Campaign, IL: Human Kinetics, 2006. pp. 27–28

交付額 ----- 500,000 円  
 執行額 ----- 475,200 円  
 内訳  
 慣性センサーOUTPUT ----- 475,200 円

## 4-2 異なる Velocity loss cut-off を用いたレジスタンストレーニングと スプリントインターバルトレーニングが持久性パフォーマンスに与える影響

異なる Velocity loss cut-off を用いたレジスタンストレーニングと  
スプリントインターバルトレーニングが持久性パフォーマンスに与える影響  
菊池さやか<sup>1)</sup>、望月佑季奈<sup>2)</sup>、斎藤未花<sup>2)</sup>、上妻歩夢<sup>2)</sup>、本間洋樹<sup>3)</sup>、菊池直樹<sup>3)</sup>

1)日本体育大学大学院 体育科学研究科博士前期課程

2)日本体育大学大学院 体育科学研究科博士後期課程

3)日本体育大学 体育学部

キーワード：スプリントインターバルトレーニング， 速度ベースの筋力トレーニング， コ  
ンカレントトレーニング， エコノミー

### I. はじめに

多くのスポーツでは、競技力向上のために様々な体力要素の向上が求められる。そのため、アスリートは時間的な制限により筋力トレーニングと持久トレーニングを並行して行うことが余儀なくされる。筋力トレーニングと持久トレーニングを並行して行うことをコンカレントトレーニング(CT)と定義されている。しかし、CT は筋力トレーニングのみ行った場合と比較して筋肥大、筋力およびパワーの適応反応が失われていることが報告されている<sup>4,8,12,13)</sup>。Wilson ら<sup>4,8,12,13)</sup>のメタアナリシスによると、長い運動時間および運動量が多い持久トレーニングは、CT を行った時の筋力の向上率に負の影響を与えると報告している。

しかし、近年のシステムティックレビューにおいて、スプリントインターバルトレーニング(SIT)は、筋力トレーニングの効果をほとんど阻害しないと示唆されている<sup>9)</sup>。SIT とは、全力運動と比較的休息を交互に行う手法であり、最大努力の運動と交互に行う持久トレーニングである<sup>11)</sup>

また、筋力トレーニングは持久性パフォーマンスに対して有効であることが近年報告されており、CT で生じる持久トレーニングによる適応は、筋力トレーニングの強度<sup>3,5,10)</sup>やトレーニング量<sup>6,11)</sup>に影響を受ける。高負荷(70%1RM 以上)の筋力トレ

ニングは、タイムトライアル<sup>5)</sup>、ランニングエコノミー<sup>3,5)</sup>、乳酸性作業閾値<sup>10)</sup>などの指標の改善に対して有効であることが報告されている。しかし、高強度の筋力トレーニングを SIT に加えたことにより、持久性パフォーマンスの効果が促進されるのかについては不明である。

筋力トレーニングのトレーニング量(挙上回数)について、近年挙上速度を用いてセット内の挙上回数を調整する Velocity loss cut-off 法(VL 法)があげられる。また VL 法は、固定回数を行うのではなく、各セットの最高平均挙上速度から指定の速度低下率(VL)でセットを終了する手法である。VL 法を用いて CT を行った先行研究<sup>11)</sup>において、VL の小さい(VL10%)筋力トレーニングと持久トレーニングの組み合わせは、持久性パフォーマンスおよび筋力の向上に対して有効であることが示されている。しかし、先行研究の問題点として、筋力トレーニングと持久トレーニングのセッション間隔が長いことがあげられる。

同一セッション内であっても、VL の小さい筋力トレーニングを行うことで、筋力トレーニング後に行う持久トレーニングの質(パワー発揮など)に影響を与えない可能性が考えられる<sup>9)</sup>。しかしながら、VL 法を用いた筋力トレーニング直後に行う

SIT の介入による持久性パフォーマンスへの効果を検討した先行研究は見当たらない。

本研究は、異なる速度低下の筋力トレーニング直後に行う SIT の組み合わせが、持久性パフォーマンスに与える影響を検討することを目的とした。我々は、VL の小さい筋力トレーニング(VL10)と SIT の組み合わせは、SIT のみ行うトレーニングと比較して、よりエコノミーが向上すると仮説を立てた。

## II. 方法

### II-1 対象

対象者は、体育大学に所属する男女 27 名(男性=24 名、女性=3 名)であった。また、本研究における対象者の採用基準は、体重以上の重量をスクワットで挙上が可能であること、下肢の怪我を有していないこと、サイクリストではないこととした。実験期間において以下の項目を禁止とした、①本実験以外のレジスタンストレーニング、②トレーニングおよび測定の前 12 時間前のアルコールやカフェインの摂取、③4 時間前の激しい運動。対象者 27 名全員が全てのセッションを終了したが、3 名のデータは以下の理由により除外した(2 名は測定器具の不具合、1 名は最大酸素摂取量が基準に達しておらず再測定が不可能であった)。なお本研究における規則、個人情報保護及び倫理的配慮については、日本体育大学倫理審査委員会の承認を得たものである(承認番号 第022-H188号)。

### II-2 実験デザイン

対象者は、SIT のみ行う群(SIT 群:n=8)、VL10%の筋力トレーニング後に SIT を行う群(VL10:n=8)、VL40%の筋力トレーニング後に SIT を行う群(VL40 群:n=8)の 3 群にランダムに振り分けた。実験スケジュールは、本実験を介入する前に 3 回の順化運動を 2 週間以内に行い、その後 24 時間

以上の間隔を空け事前測定を 2 日に分けて行った。測定 1 日目に、身体組成、最大挙上重量(1RM)の測定を行った。測定 1 日目から 24 時間以上の間隔を空け、測定 2 日目に漸増負荷試験を行った。事後測定は、最後のトレーニングから 1 週間以内に測定を完了し、測定時間は事前測定を行った時間の±3 時間以内に行った。

### II-3 測定項目

#### 最大挙上重量(1RM)

エクササイズは、フリーウエイトの平行スクワットを用いた。平行スクワットの深さは、大転子と膝を結ぶ線が床と平行になる高さとし、ラックにゴムバンドを装着し、スクワット深度を指定した。シャフト(20kg)から、対象者ごとに段階的に負荷をさせ、重量を挙上できなくなるまで行った。

#### 漸増負荷試験

エクササイズは、電磁ブレーキ式自転車エルゴメーター(POWERMAX-V II COMBI 社製)を用いた。測定プロトコルは、初期負荷を 0.6kp とし 3 分間ごとに 0.3kp ずつ漸増させ 1.8kp まで行い(0.6kp、0.9kp、1.2kp、1.5kp、1.8kp)その後、1 分間ごとに 0.2kp ずつ漸増させた。回転数は、メトロノームに合わせ 70 回転/分とし、疲労困憊または 65 回転/分を 5 秒以上維持できなくなった時点で終了した。測定項目は、最大酸素摂取量、疲労困憊までの時間(TTE: Time to Exhaustion)、最大心拍数、血中乳酸濃度、主観的運動強度とした。最大酸素摂取量は、酸素摂取量のプラトーの出現、呼吸交換比 1.1 以上、主観的運動強度が 18 以上、血中乳酸濃度 8mmol/L 以上、最大心拍数(HRmax = 220 - 年齢)の 90%以上のうち 3 項目以上の条件を満たしているものとした<sup>2)</sup>。

### II-4 トレーニングプロトコル

## 4-2 異なる Velocity loss cut-off を用いたレジスタンストレーニングとスプリントインターバルトレーニングが持久性パフォーマンスに与える影響

### ① 筋力トレーニング

筋力トレーニングは、フリーウエイトの平行スクワットで行い、しゃがむ深さは最大挙上重量と同様の位置とした。プロトコルは、80%1RM を3セット行い、休息は4分とした。挙上回数は、セット内で最も速い平均挙上速度から指定の速度低下(VL10%または VL40%)がみられた時点で終了した。エクササイズ中の挙上速度は、リニアポジショントランスデューサー (GymAware PowerTool、Kinetic Performance Technologies 社製) をシャフトに取り付けて測定した。

### ② スプリントインターバルトレーニング(SIT)

全群同様の SIT プロトコルを行い、VL10 群および VL40 群は、レジスタンストレーニングの10分後に SIT を行った。また、SIT 群は筋力トレーニングを行わず SIT のみ行った。SIT は、電磁ブレーキ式自転車エルゴメーター (POWERMAX-V II COMBI 社製) を用いて行った。プロトコルは、10秒の全力運動と80秒の完全休息を6セット行った。

### III. 結果および考察

各RT時の平均挙上回数(VL40群  $26.2 \pm 6.1$  回、VL10 群  $14.4 \pm 3.7$  回、 $p < 0.001$ )、平均速度低下(VL40 群  $45.0 \pm 3.9\%$ 、VL10 群  $16.7 \pm 4.4\%$ 、 $p < 0.001$ )および RT1 セッション目の血中乳酸濃度(VL40 群  $8.4 \pm 2.5\text{mmol/L}$ 、VL10 群  $3.0 \pm 1.6\text{mmol/L}$ 、 $p < 0.001$ )において、VL40 群は VL10 群と比較して有意に高い値を示した。

トレーニング前後の 1RM の変化率を図 1 に示した。VL40 群および VL10 群は SIT 群と比較して有意に 1RM が向上した(VL40 群  $p < 0.001$ 、VL10 群  $p = 0.014$ )。一方で、VL10 群と VL40 群の間には有意差は認められなかった( $p = 0.34$ )。筋力トレーニング中の速度低下がトレーニング適応に及ぼす影響のメタアナリシス<sup>7)</sup>において、最大筋

力の向上は速度閾値関係なく向上することが報告されている。このことから、最大筋力は速度低下(回数)に関係なく向上を示すため、VL10 群と VL40 群の群間に有意差が認められなかったことが考えられる。

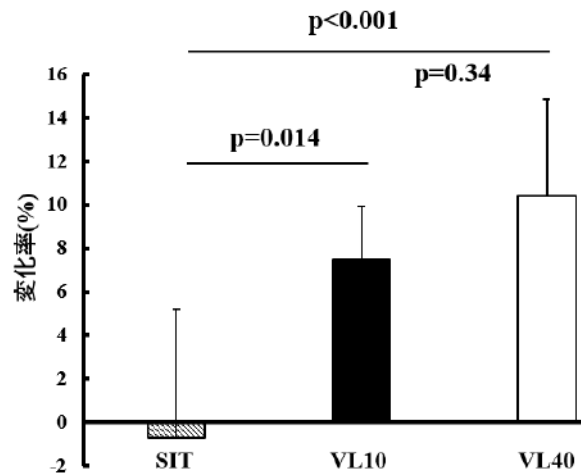


図1 トレーニング前後の最大挙上重量の比較

トレーニング前後の最大酸素摂取量の変化率を図 2 に示す。トレーニング前後の最大酸素摂取量において、時間の主効果は認められた( $p = 0.007$ )が、交互作用は認められなかった( $p = 0.462$ )。各群の最大酸素摂取量におけるトレーニング前後の効果量は、SIT 群で中程度( $ES = 0.66$ )、VL10 群で小程度( $ES = 0.39$ )の効果量が示された。最大酸素摂取量の改善の程度に対して、筋力向上の影響は影響を与えないことが報告されている<sup>5, 10)</sup>。しかし、本研究において群間で異なる効果量を示した要因は、トレーニング前の最大酸素摂取量の値に群間差はなかったものの、初期値が影響している可能性が考えられる。

4-2 異なる Velocity loss cut-off を用いたレジスタンストレーニングと  
スプリントインターバルトレーニングが持久性パフォーマンスに与える影響

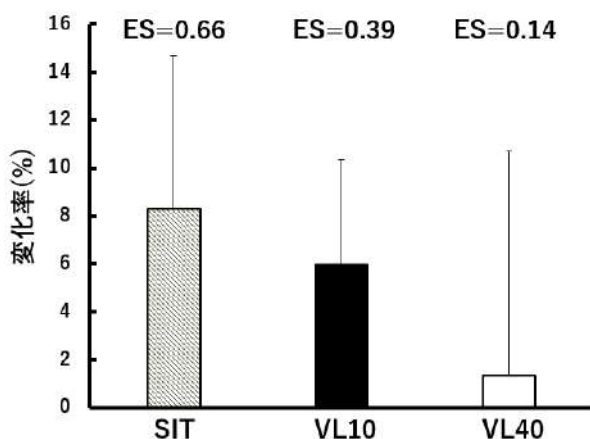


図2 トレーニング前後の最大酸素摂取量の比較

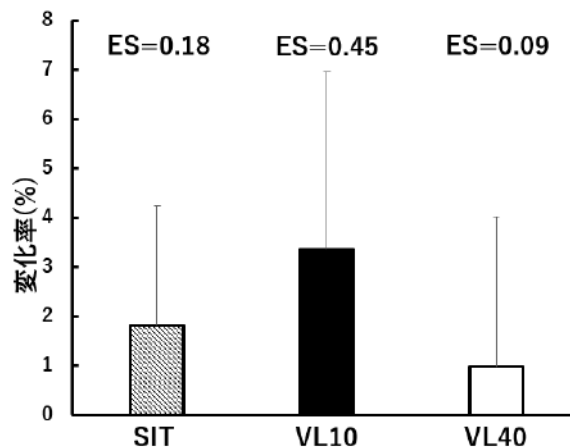


図3 トレーニング前後の疲労困憊までの時間の比較

トレーニング前後の最大酸素摂取量の変化率を  
図3に示す。トレーニング前後のTTEにおいて、  
時間の主効果(p=0.005)は認められたが、交互作用  
は認められなかった(p=0.432)。各群のTTEにお  
けるトレーニング前後の効果量は、VL10群  
(ES=0.45)のみ小程度の効果量が示された。TTE  
が改善するメカニズムについて、運動中のエコノ  
ミーには最大筋力、力の立ち上がり率(RFD)の向  
上を引き起こすことによって改善することが報告  
されている<sup>1)</sup>。このことから、有意な最大挙上重量  
の向上を示したVL10群において、TTEがSIT群  
と比較し改善した可能性が考えられる。一方で、  
VL40群においても有意に最大挙上重量の向上を  
示したもののTTEの変化が小さかった。このこと  
について、VLの大きい筋力トレーニング  
(VL25~VL40%)は、パワーの改善の程度が小さい  
ことが報告されていることから<sup>7)</sup>、VL40群で改善  
の程度が小さかった可能性が考えられる。

IV. 現場応用に向けて

VL10%のレジスタンストレーニング直後に行  
うSITとの組み合わせは、時間的効率の良いアプ  
ローチであり、個々のアスリートに合わせたトレ  
ーニングプログラムの有益な情報となる可能性が  
ある。

V. まとめ

本研究の目的は、速度低下の小さい(VL10)筋力  
トレーニング直後に行うSITは、SITのみを行う  
ものと比較して、持久性パフォーマンスを促進さ  
せる可能性がある。さらに、VL10群はVL40群と  
比較して、少ないボリュームの筋力トレーニング  
にもかかわらず、同程度の筋力向上を示す。

※本研究に関する内容の一部は、EUROPEAN  
COLLEGE OF SPRT SIENCE 2023、日本体育・  
スポーツ・健康学会大会 2023、NSCA ジャパン  
S&Cカンファレンス 2023に発表済みである。

VI. 参考文献

1) Aagaard P., Andersen J. L. : Effects of  
strength training on endurance capacity in  
top-level endurance athletes, Scand J Med Sci

4-2 異なる Velocity loss cut-off を用いたレジスタンストレーニングと  
スプリントインターバルトレーニングが持久性パフォーマンスに与える影響

- Sports, 20 Suppl 2: 39-47, 2010.
- 2) Cunha F. A., Midgley A. W., Monteiro W. D., Farinatti P. T. : Influence of cardiopulmonary exercise testing protocol and resting VO(2) assessment on %HR(max), %HRR, %VO(2max) and %VO(2)R relationships, *Int J Sports Med*, 31: 319-326, 2010.
- 3) Denadai B. S., de Aguiar R. A., de Lima L. C., Greco C. C., Caputo F. : Explosive Training and Heavy Weight Training are Effective for Improving Running Economy in Endurance Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Sports Med*, 47: 545-554, 2017.
- 4) Eddens L., van Someren K., Howatson G. : The Role of Intra-Session Exercise Sequence in the Interference Effect: A Systematic Review with Meta-Analysis, *Sports Med*, 48: 177-188, 2018.
- 5) Eihara Y., Takao K., Sugiyama T., Maeo S., Terada M., Kanehisa H., Isaka T. : Heavy Resistance Training Versus Plyometric Training for Improving Running Economy and Running Time Trial Performance: A Systematic Review and Meta-analysis, *Sports Med Open*, 8: 138, 2022.
- 6) Held S., Hecksteden A., Meyer T., Donath L. : Improved Strength and Recovery After Velocity-Based Training: A Randomized Controlled Trial, *Int J Sports Physiol Perform*, 16: 1185-1193, 2021.
- 7) Jukic I., Castilla A. P., Ramos A. G., Van Hooren B., McGuigan M. R., Helms E. R. : The Acute and Chronic Effects of Implementing Velocity Loss Thresholds During Resistance Training: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Critical Evaluation of the Literature, *Sports Med*, 53: 177-214, 2023.
- 8) Petre H., Hemmingsson E., Rosdahl H., Psilander N. : Development of Maximal Dynamic Strength During Concurrent Resistance and Endurance Training in Untrained, Moderately Trained, and Trained Individuals: A Systematic Review and Meta-analysis, *Sports Med*, 51: 991-1010, 2021.
- 9) Quidel-Catrulelbun M. E. L., Ruiz-Alias S. A., Garcia-Pinillos F., Ramirez-Campillo R., Perez-Castilla A. : Acute Effect of Different Velocity-Based Training Protocols on 2000-meter Rowing Ergometer Performance, *J Strength Cond Res*, 38: e8-e15, 2024.
- 10) Ronnestad B. R., Mujika I. : Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review, *Scand J Med Sci Sports*, 24: 603-612, 2014.
- 11) Sanchez-Moreno M., Rodriguez-Rosell D., Diaz-Cueli D., Pareja-Blanco F., Gonzalez-Badillo J. J. : Effects of Velocity Loss Threshold Within Resistance Training During Concurrent Training on Endurance and Strength Performance, *Int J Sports Physiol Perform*, 16: 849-857, 2021.
- 12) Schumann M., Feuerbacher J. F., Sunkeler M., Freitag N., Ronnestad B. R., Doma K., Lundberg T. R. : Compatibility of Concurrent Aerobic and Strength Training for Skeletal Muscle Size and Function: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis, *Sports Med*, 52: 601-612, 2022.
- 13) Wilson J. M., Marin P. J., Rhea M. R., Wilson S. M., Loenneke J. P., Anderson J. C. :



4-2 異なる Velocity loss cut-off を用いたレジスタンストレーニングと  
スプリントインターバルトレーニングが持久性パフォーマンスに与える影響

Concurrent training: a meta-analysis  
examining interference of aerobic and  
resistance exercises, J Strength Cond Res, 26:  
2293-2307, 2012.

交付額-----400,000 円  
執行額-----395,870 円  
内訳  
呼気ガス分析器用マスク ---- 75,570 円  
被験者謝礼-----322,300 円

## 5. 施設管理・運用報告

## 利用者集計(2023 年度)

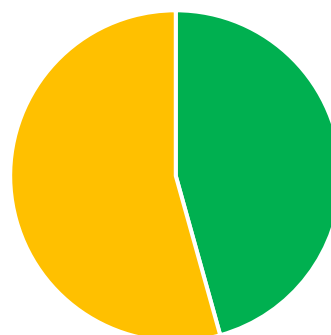
### 概要

2023 年度は、新型コロナウイルス感染症対策に伴う利用者数制限等も解除され、スポーツ・トレーニングセンター(以下：トレセン)の利用者数が両キャンパス共に増加した。2022 年度と比べ 2023 年度は、全体で 30.8% (40,679 回増)、世田谷では 36.8% (21,241 回増)、健志台では 26.1% (19,438 回増) となった。学友会活動にとどまらず、現在では自身の健康維持増進を目的にトレセンを利用する風景をみる機会が増えている。

本調査はトレセンを利用する教職員および学生を正確に把握し、現在のトレセン利用状況の実態を明らかにすることでより円滑にそして快適なトレセン利用についての方向付けの一助とするために実施した(期間：2023/4/1~2024/3/31)。

### ◆各キャンパスごとの利用状況◆

全体	世田谷	健志台
172,768 (回)	78,902 (回)	93,866 (回)
	45.7 (%)	54.3 (%)

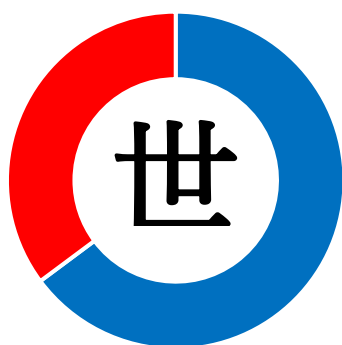
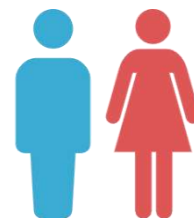


■ 世田谷 ■ 健志台

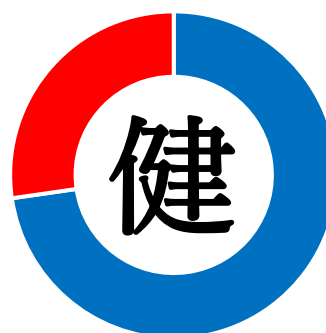
今年度は、昨年度とは異なり、新型コロナウイルス感染症予防の一環として実施していた、利用人数等の制限は設けなかった。そのこともあり、昨年度と比べ全体では、172,768 回 (30.8%増↑)、世田谷は 78,902 回 (36.8%増↑)、健志台は 93,866 回 (26.8%増↑)であった。特に今年度は、世田谷キャンパスでの利用者数の増加がみられた。

## ◆ 性別ごとの利用状況 ◆

	男性	女性
世田谷 (回)	51,144	27,758
(%)	64.8	35.2
健志台 (回)	68,258	25,608
(%)	72.7	27.3



■ 男性 ■ 女性

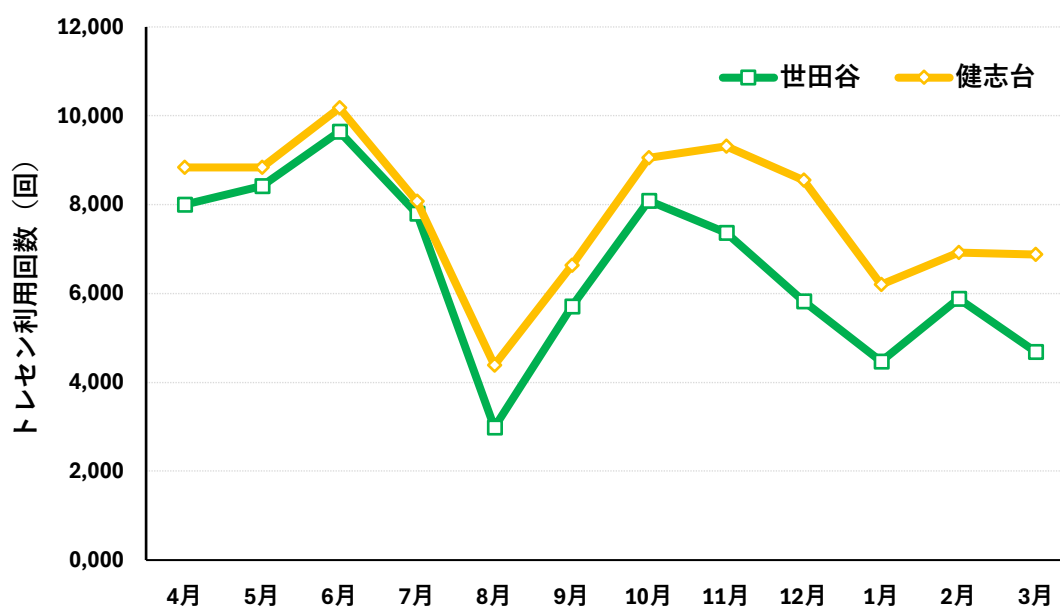


■ 男性 ■ 女性

2023年度の世田谷キャンパスおよび健志台キャンパスにおけるトレセン利用者数において男性は、それぞれ51,144回(64.8%：世)、68,258回(72.7%：健)であった。また、女性においては、それぞれ27,758回(35.2%：世)、25,608回(27.3%：健)であった。各キャンパスの特徴として、世田谷は女性の利用割合が健志台と比べ高く、健志台では男性の利用割合が高いことがみられた。

## ◆ 月ごとの利用状況 ◆

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
世田谷 (回)	8,005	8,426	9,644	7,793	2,986	5,716	8,091	7,363	5,826	4,472	5,886	4,694
(%)	10.1	10.7	12.2	9.9	3.8	7.2	10.3	9.3	7.4	5.7	7.5	5.9
健志台 (回)	8,838	8,838	10,175	8,072	4,389	6,631	9,058	9,308	8,556	6,203	6,922	6,876
(%)	9.4	9.4	10.8	8.6	4.7	7.1	9.6	9.9	9.1	6.6	7.4	7.3

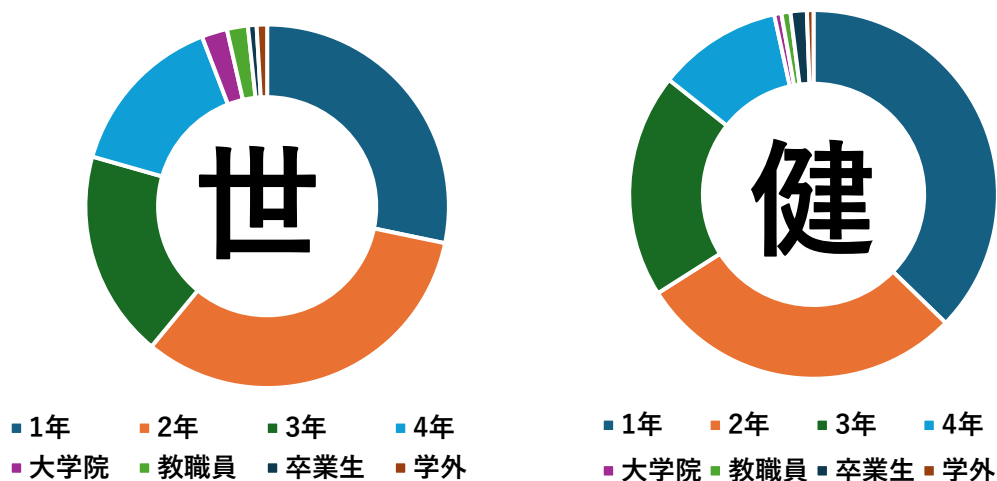


2023年度の両キャンパスにおけるトレセン利用者は、4月～6月にかけて新1年生の入学に伴い、利用者数が増加する（昨年度と比べ約2,000回増↑）。7月～9月にかけては、夏季実習や各学友会団体の合宿等に伴い、利用者数が減少する。10月以降は、多くの学友会団体は4年生の引退も重なり、利用者数は減少する。両キャンパス共に年間を通して利用回数の変動は似ているものの、健志台キャンパスは学友会団体の数が多いことから、年間を通して利用人数が多いことがみられる（10月から2月頃にかけては、約1,000～2,000回増↑）。

## ◆ 利用者種別の利用状況 ◆

	1年	2年	3年	4年	大学院	教職員	卒業生	学外
世田谷(回)	22,300	25,809	14,545	11,644	1,795	1,473	602	734
(%)	28.3	32.7	18.4	14.8	2.3	1.9	0.8	0.9
健志台(回)	35,879	27,641	18,937	10,487	604	763	1,377	560
(%)	38.2	29.4	20.2	11.2	0.6	0.8	1.5	0.6

※静脈認証機の誤反応に伴い、総計数に若干のずれがある。

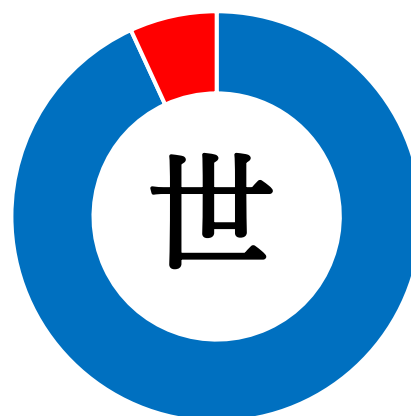


2023年度の利用者種別の利用状況は、昨年度と同様に世田谷は2年生、1年生、3年生、4年生の順で利用率が多かった。健志台は1年生、2年生、3年生、4年生の順で利用率が多かった。なお、世田谷においては、その他として大学院生の利用回数が800回増、教職員の利用回数が約700回増、卒業生n利用回数が約400回増、学外の利用回数が約600回増であることから、世田谷トレセンを使用する利用者が増加傾向であることが考えられる。



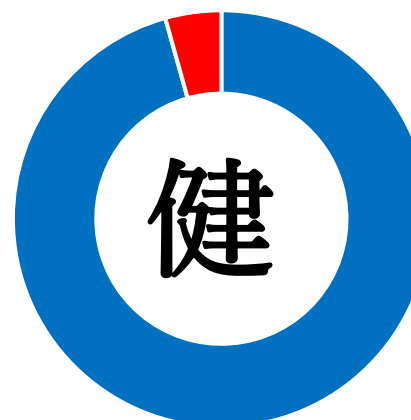
## ◆ 学友会所属・無所属の利用状況 ◆

	所属あり	所属なし
世田谷	70,871	5,222
(%)	93.1	6.9
健志台	87,211	3,959
(%)	95.7	4.3



■ 所属あり ■ 所属なし

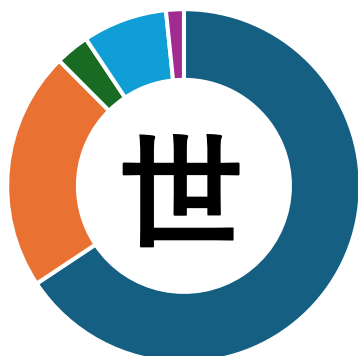
2023年度の学友会所属および無所属の学生におけるトレセンの利用状況において、世田谷・健志台トレセンともに90%以上の割合で何かしらの学友会に所属する学生が利用していた。学友会無所属の学生がトレセンを利用する頻度は、全体の約4~7%程度ではあるものの、世田谷においては約1.5%の増加がみられた。



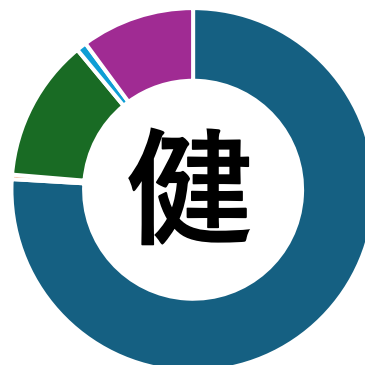
■ 所属あり ■ 所属なし

## ◆ 各キャンパスにおける学部別の利用状況 ◆

	体育学部	スポーツ文化学部	スポーツ マネジメント学部	児童スポーツ 教育学部	保健医療学部
世田谷	48,794	16,240	2,313	5,741	1,210
(%)	65.7	21.9	3.1	7.7	1.6
健志台	68,772	356	11,476	826	9,138
(%)	75.9	0.4	12.7	0.9	10.1



- 体育学部
- スポーツ文化学部
- スポーツマネジメント学部
- 児童スポーツ教育学部
- 保健医療学部



- 体育学部
- スポーツ文化学部
- スポーツマネジメント学部
- 児童スポーツ教育学部
- 保健医療学部

#### 学部ごとの授業が行われるキャンパス

	世田谷	健志台
体育学部	○	○
スポーツ文化	○	—
スポーツマネジメント	—	○
児童スポーツ学部	○	—
保健医療学部	—	○

2023年度の各キャンパスにおける学部別にトレセン利用状況は、両キャンパス共に、体育学部の利用回数が最も多いことがみられた(65.7%: 世、75.9%: 健)。その他に関しては、それぞれの学部ごとにメインで授業を行うキャンパスが異なるので、主に授業が開講されるキャンパスでの利用頻度が高いことが示された。

## 新規購入品について

### 【概要】

2021 年度および 2022 年度においては、健志台トレセンの環境整備を充実することを目的に予算を集中させ、ハーフラックを 13 台導入し、より多くの利用者がフリーウエイトを実践できるように整備した。2023 年度においては世田谷キャンパスに予算を集中させ、環境整備を図るべく、ハーフラックを 4 台（プレート込み）およびフラットベンチ台 8 台を購入し、それに伴いレイアウトを変更した。具体的には、ダンベルエリアとハーフラックエリアの間にプライオメトリクス用のボックスが設置されていたが、古いボックスは廃棄し、まだ使用できるボックスを機械室前に設置したことでスペースが生まれ、ここにベンチラックを移動し、元々ベンチラックがあった場所に購入したハーフラックを設置した。また、これまで使用してきた加速度計のサービスが終了したことにより、新しい加速度計を世田谷トレセン、健志台トレセンの各キャンパスに購入した。その他にも、より快適にトレーニングをするための備品を購入し、更なる環境の整備を試みた。

### 【主な購入物品】

世田谷

パワーリフトハーフラック



ヘックスバー



フラットベンチ台



プレート



メディシンボールラック



OUTPUT (加速度計)



健志台

メディシンボールラック



OUTPUT (加速度計)



**【新規器具購入に伴う成果】**

本年度においては、世田谷トレセンにハーフラックを4台新規導入したことで、より多くの学生がフリーウエイトを実施することが可能となった。加えて、ダンベルエリアやプライオメトリクスを実施しているエリアを拡充し、少しでも多くの利用者がトレーニングできるスペースを確保できた。また、メディシンボールを収納する入れ物を従来のかご式のものからタワー式のものに移行したことで、わずかながらではあるが、スペースを確保することができた。本年度より新たに購入した加速度計については、購入前から使用方法の勉強会を開くことで、そこまで大きな支障もなく、スムーズにシフトチェンジすることができた。

**【現状の課題】**

世田谷トレセンにハーフラック4台を導入したことで、今までよりも多くの学生がフリーウエイトを実施できるようになったものの、利用人数からすると、まだまだ不足しているように感じる。マシンエリアとストレッチエリアのレイアウトを変更することで、さらにスペースを確保できそうな余地があることから、今後はさらにハーフラックを増やすことを予定している。また、健志台トレセンにおいても、スペースの確保の観点から、レイアウトの変更を考案し、より多くの利用者が快適に利用できるに模索していきたい。

**【来年度必要物品】**

前述した通り、世田谷トレセンにハーフラック4台を追加購入する予定である。来年度においては、世田谷に集中した整備ではなく、同時に健志台トレセンの充実も図るべく検討している。具体的には健志台のマシンエリアのマットのみ薄いロールタイプのものが使用されており、マシンを使用した際に起こる摩擦によりずれやすく、フリーウエイトエリアで使用している頑丈でずれにくいマットに変更したい。マシンエリアのマットをフリーウエイトエリアと同様の頑丈なマットにすることで、フリーウエイトエリアのハーフラックを今のマシンエリアに移動するなど、自由なレイアウト変更が可能となり、配列によっては、新たなスペース確保が実現できると考えている。

**【今後の展望】**

両キャンパスともに、できるだけ多くの利用者が快適に利用できる環境整備に向けては、まだまだ改善の余地があることから、引き続きスタッフ間でアイデアを出しながら進めていきたい。また、新しく購入した加速度計については、より効率の良い使い方をスタッフ間でシェアできる勉強会を開くことで、より成果を引き出すことにつながるから、新しく購入した備品をトレセンの中でより効果的に使う方法について話し合う時間の確保も、購入と併せて考えていきたい。

## 定期点検の実施

### 【概要】

トレーニングセンターは年間を通じて学友会活動、授業、自身のトレーニングなどの目的で多くの学生が利用することから、トレーニング機器の劣化や損傷などの割合が一般のトレーニング施設と比較して高い傾向にある。機器の故障は事故のリスクも高まり、トレーニングの効果も低下するため、両キャンパスともに年1回の定期点検を行なっている。

### 【実施内容】

定期点検では、専門業者に依頼し機器の動作や部品の状態、メンテナンスの必要性などを評価し、問題があれば修理や交換を行う。また、ボルトの締め直しやグリスの塗布などを必要があれば行う。各キャンパス40種以上のトレーニング機器の点検となり、点検項目は動作確認やフレームの変形、溶接部状況など16項目以上となる。

※実施内容の一例

### 【点検項目】

・点検項目は以下の16項目となる。

1.締結ボルト確認	2.溶接部状況確認	3.フレーム変形等確認	4.ケーブル、ベルト、チェーン状況確認
5.スプリング、ゴム等緩衝材状況確認	6.ウェイトスタックピン状況、抜き差し確認	7.ポップピン状況、抜き差し確認	8.ベアリング状況確認
9.プーリー状況確認	10.ガイドロッド清掃、潤滑	11.グリップ破損、スリップ確認	12.シート締め付け確認
13.シート状態、数	14.動作確認-低負荷/重量	15.動作確認-中負荷/重量	16.動作確認-高負荷/重量

※各点検項目の詳細の一例は別紙例①に示す。



別紙例①

詳細点検書

日付 \_\_\_\_\_

作業者No 3159

■顧客情報		■代理店情報	
顧客名	日本体育大学トレーニングセンター 健康科学部6号館6号館 601	代理店名	
住所	神奈川県横浜市長楽区鶴志田町1221-1	住所	
担当者名		担当者名	
電話番号	045-963-7932	電話番号	
FAX番号	045-963-7932	FAX番号	
e-mail		e-mail	

■器具情報			
カテゴリー選択	ストレングス		
メーカー	ノーテラス	使用状況	
シリーズ	MITRO EVO	走行距離	km
品名	プロテインレグカール	使用時間	時間
品番	SMLCP	SW/Yr	
S/N	SMLCP14D14649	その他	
備考		エラーなど	

■点検情報		
点検項目	チェック	コメント
1 締結ボルト確認	✓	
2 溶接部状況確認	✓	
3 フレーム変形等確認	✓	
4 ケーブル、ベルト、チェーン状況確認	✓	
5 スパニング、ゴム等経年劣化状況確認	✓	
6 ウォーミングアップ状況確認	✓	
7 ボウリング状況、抜き差し確認	✓	
8 ベアリング状況確認	✓	
9 ブレーキ状況確認	✓	
10 ガイドロッド清掃、潤滑	✓	
11 グリッパ破損、スリップ確認	✓	
12 シート締め付け確認	✓	
13 シート状態、数	✓	
14 動作確認-低負荷/重量	✓	
15 動作確認-中負荷/重量	✓	
16 動作確認-高負荷/重量	✓	
17		
点検 詳細	①グリッパ左右回転→要交換 ②カム固定イモネジ欠損1個	
使用パーツ名称	パーツNo	数量
1		4
2		5
3		6

お客様サイン



【現状の課題】

日頃からスタッフでの点検をできる限り行いこまめにメンテナンスをする事により、故障も防ぐ事ができるので日々実施できるようにしていく必要がある。また、不備があった場合は定期点検の際に伝えられるので詳細に記録をつける必要がある。

また、故障の際はできる限り早急に対応して、利用者に迷惑のかからないように対応していく必要がある。

## SNS の活用について

### 【概要】

スポーツ・トレーニングセンターでは、トレーニングセミナーの告知や新規器具の導入報告、開館状況や利用マナーの情報発信を行っている。より多くの学生にトレーニングセンターの情報を届けるため、昨年度より SNS の活用に積極的に取り組んでいる。なかでも学生の利用頻度の高い Instagram に特に力を入れており、トレーニングセミナーの内容を Instagram で配信し、セミナーへの興味および内容の理解促進に努めた。投稿画像や動画は、利用者に親しみやすいデザインを心がけるなどより多くの方々にみてもらえるよう試行錯誤を繰り返し、配信をおこなった。

### 【アカウント情報】

・ Facebook



<https://www.facebook.com/nssustc>

・ Instagram



<https://www.instagram.com/nssustc/>

### 【フォロワー数】

Facebook：806 人（2023 年 2 月 28 日）→ 823 人（2024 年 2 月 24 日現在）17 人増加

Instagram：1775 人（2023 年 2 月 28 日）→ 1918 人（2024 年 2 月 24 日現在）143 人増加

### 【内容】

- ・ スタッフ紹介：各キャンパスの先生を紹介
- ・ セミナー開催の告知と報告：参加募集および内容等の配信
- ・ トレセン内の内装変更や、新規トレーニング器具等導入の報告
- ・ 開館スケジュールや閉館情報の配信：月ごとのカレンダー、授業期間内及び外
- ・ ストーリー機能にて毎日のトレセン利用状況を配信
- ・ アンケート機能を用いたセミナー内容等の要望調査
- ・ アシスタントストレンクス&コンディショニング認定研修（旧育成セミナー）の告知および実施風景の配信



図. セミナー情報



図. ストーリー機能



図. セミナー等のアンケート実施

① トレーニングプログラム作成 & 負荷強度設定

2024年1月30日 (火) 開催  
プラクティカルセミナー

**TRY!**

こんな人にオススメ

2023年度STCプラクティカルセミナー

② 効果を高めるトレーニング計画

目標にあった  
プログラム作成と  
負荷強度設定

③ 期分け - Periodization -

パフォーマンスを適切な時点でピークにするためにトレーニングの種類、量、強度を目的の期間に応じて、実施すること

④ 時期に伴うトレーニング様式・強度・量 (年間計画) - Periodization (annual) -

流れ

期	準備期	第一移行期		試合期	維持	第二移行期
段階	基礎力・持久力	基礎筋力	筋力・パワー	ピーキング		
強度	低~中	高	高	きわめて高	中	
	50-75%1RM	80-90%	87-95% 75-90%	93%	80-85%	
量	高~中	中	低	きわめて低	中	レタリエーション的 運動
セット	3-6	3-5	3-5	1-3	2-3	
回数	10-20	4-8	2-5	1-3	6-8	

機能解剖学的適応(準備期): 低重量で身体への刺激および運動性を高める時期  
 筋肥大期: トレーニング量が多く、除脂肪体重の増加、基礎体力づくりの時期  
 基礎筋力: 競技および目的を達成する際に必要となる筋群の筋力向上を目指す時期  
 筋力・筋パワー: 高負荷・低回数で筋力発揮の出力を高める時期

図. 開催セミナー(①)及び同セミナーの内容(②~④):事前に理解を深めるため

2月 2024 February

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			入館(世田谷)	入館(世田谷)	入館(世田谷)	
講演会			9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00
講演会			9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00
	5	6	7	8	9	10
講演会	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00
講演会	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00
	12	13	14	15	16	17
講演会	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00
講演会	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00
	19	20	21	22	23	24
講演会	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00
講演会	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00
	26	27	28	29		
講演会	9:00-20:30	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00		
講演会	9:00-20:30	9:00-15:00	9:00-17:00	9:00-17:00		

※利用時間は、変更されることもあります。掲載物やスタッフの指示に従ってください。

12月3(日)

公開講座に伴い  
世田谷スポーツ・  
トレーニングセンター

**13:00閉館**

図. 開・閉館期間および時間、時間変更等の告知



NASSトレーニングサポート  
指導スタッフ育成セミナー

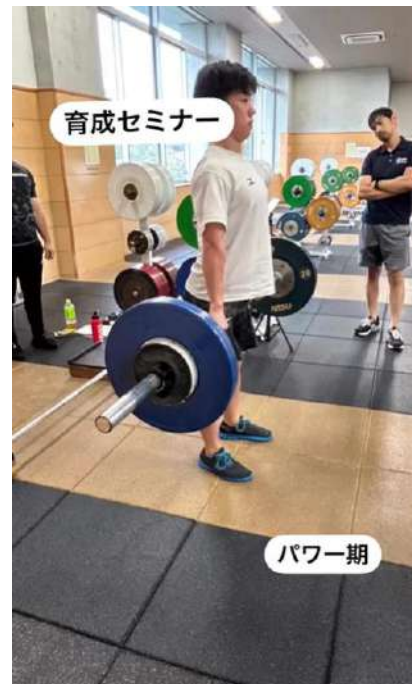


図. 旧育成セミナーに関する募集および実施内容動画の配信



**【今後の展望】**

今年度は、投稿デザインの改善に加え、実施したセミナー等の動画を編集し配信するなど、SNS（特に Instagram）を積極的に使用した。

次年度以降に取り組んでいきたい課題は、動画コンテンツの作成・配信と短いスパンでの定期的なトレセン関連（各種セミナー紹介や次年度以降のアシスタントストrengths&コンディショニング認定研修など）を配信することである。動画コンテンツについては、新入生やトレーニング初心者でもトレーニングセンターを安全に利用するためのトレーニング動画作成に加え、競技力向上に関するトレーニング情報の配信などに取り組んでいきたいと考えている。次年度配信予定のトレーニング動画については、今年度 Instagram のアンケート機能を用いて内容の要望を募集しており、回答結果をもとに動画作成に取り組んでいるところである。また、次年度は短い期間での定期的な動画・スライド配信を実施する予定である。次年度から育成セミナーから新たに名称を変えアシスタントストrengths&コンディショニング認定研修として進めていくことから、これらスポーツ・トレーニングセンターが主体となる事業を積極的に配信し、体育大ならではの現場に携われる試みが存在することをより多くの方々に周知してもらうことで、トレーニングセンター並びに日本体育大学の活性化に繋がると考えている。

引き続き、安全で充実したトレーニング環境の提供およびスポーツ・トレーニングセンターの活性化に向けて、SNS の機能などを積極的に活用しながら、取り組んでいきたい。

## 6. 年間会議実施

## 年間会議実施

### 【概要】

トレーニングセンターの運営には、センター長、業務委託スタッフ、助手、助教の連携・協働が不可欠である。その方法の1つとして、年間を通じた会議を実施してきた。今年度は、オンラインにて実施した。本報告では、各会議においての共有・検討事項、今年度の振り返りと今後の効果的・効率的な会議を実施するための課題と今後の対応を記載していく。

### 【全体会議:ミーティング内容】

<参加者>

センター長、業務委託スタッフ、助手、助教

<検討事項>

第1回 2023年4月7日(金) 13:00-14:00

○2023年度の主な課題

- ・トレセン現場運用に関するルール等の変更

○事業計画案（昨年度からの変更点）

- ・NASS サポート報告会の定期開催
- ・体力調査プロジェクトの再計画
- ・トレーニング科学研究支援：実践的内容に関する支援
- ・HPC トレーニング部門視察支援予算額の増額
- ・両キャンパストレセン施設充実予算額を両キャンパスで統一  
(本年度は世田谷トレセンに集中)
- ・スタッフ予算に関して、槇野・小林先生は、助教の先生からの申請であることに注意する。
- ・施設充実に関して、本務校以外のキャンパスについても関心を持ち実行する。

○NASS 運営プロジェクトメンバーの概要について

○STC 運営スタッフについて

○助教の研究について

○その他

- ・毎月の会議について
- ・時間外利用について

- ・ Dropbox について
- ・ トレセン運用ルールについて

第2回 2023年6月30日(金) 12:30～

- センター長からのお願い及び報告
- 健志台キャンパス再開発に伴う新設トレセン理想図の提案
- 大学法人からの依頼事案の調整について (9月16日 or 9月17日)
- STC 研究について
- 助教の採用について
- 健志台キャンパス報告・検討事項
  - ・ 機器の点検が終了
- 世田谷キャンパス報告・検討事項
  - ・ 倉庫の整理
  - ・ 扇風機の掃除
- 受付
  - ・ 世田谷受付の整理整頓を実施
  - ・ 落とし物の対応について
- シフト編成
- ミーティング
  - ・ 勉強会と同時刻にて実施
- 育成セミナー
  - ・ 8月1日から始動し、毎週火・金曜日の 15:00-17:00 を予定
  - ・ 8人の受講生がエントリー
  - ・ 2次ガイダンスを7月末に予定
  - ・ 新テキストの作成
- プラクティカルセミナー
- トレーニングサポート
- 勉強会 (毎週金曜日)
- 機器備品管理
- 研究
  - ・ STC 研究：研究部会と靖長先生で研究案を作成中
  - ・ 予備実験を進行中
  - ・ 申請書類の作成
- その他
  - ・ スポーツプロモーションからの依頼について (9/16,17のトレーニング指導担当者等)

第3回 2023年8月1日(火) 12:00～

- センター長からの報告
  - ・NASS ミーティングにて、今年度のサポート体制の基本方針を報告
  - ・AD でトレーナーが5名雇用
  - ・事故等に関するフォーマットの検討
- 健志台キャンパス報告・検討事項
  - ・8月にウエイト場床修理
  - ・土足での利用者に関する対応
- 世田谷キャンパス報告・検討事項
  - ・トレーニングマシンの廃棄対応
- 受付
  - ・業務姿勢について
  - ・業務の定型化を検討
- シフト編成
- ミーティング
- 育成セミナー
  - ・8月1日(火) 15:00より第1回目がスタート
  - ※ 世田谷キャンパスは火曜9:00～スタート
- プラクティカルセミナー
  - ・8月18日にウォーミングアップに関して実施予定
- トレーニングサポート
- 勉強会
- 機器備品管理
- 研究

第4回 2023年9月15日(金) 12:00～

- センター長より報告
  - ・9月1日付でトレセン助教が着任
  - ・育成・プラクティカルセミナー開催について
  - ・ウォーターサーバーについて
  - ・資産管理方法について
- 健志台キャンパス報告・検討事項
  - ・ウエイト場床修理完了
- 世田谷キャンパス報告・検討事項
  - ・ハーフラックに搬入に伴うレイアウト変更
  - ・9月21日(木) ウォーターサーバーの設置

- 受付
- シフト編成
- ミーティング
- 育成セミナー
  - ・実技編は9/19（火）に終了し、9/20-22にてテストを実施予定
- プラクティカルセミナー
  - ・9/18(月)17時よりコレクティブエクササイズを実施
- トレーニングサポート
- 勉強会
  - ・9月8日にOUTPUT利用法の勉強会を実施
- 機器備品管理
- 研究

第5回 2023年10月23日（月）12:30～

- センター長より報告
- 受付
  - ・共有ファイルの整理
  - ・点検シートの見直し
  - ・マニュアルの編集
- 育成セミナー
  - ・実技編の合否発表
  - ・指導編の研修先の選定
  - ・野球部所属の学生ストレングス&コンディショニングの育成
- プラクティカルセミナー
  - ・11/8に世田谷でコレクティブエクササイズを実施予定
- 勉強会
  - ・トレーニングプログラムの共有および提案
- 機器備品管理
  - ・次年度の予算計画について
- 研究
  - ・プロトコルの整備

第6回 2023年12月11日（月）12:30～

- センター長からの報告
  - ・年度末に向けた確認事項の整理
  - ・世田谷・健志台の施設・環境整備



- 健志台キャンパス報告・検討事項
  - ・倉庫の整理を随時開始予定
- 世田谷キャンパス報告・検討事項
  - ・静脈認証機の調整について
- 受付
  - ・受付学生アルバイト用のマニュアルを改訂中
- 育成セミナー
  - ・指導編実施中
  - ・野球部に対する育成セミナーも進行中
- トレーニングサポート
  - ・次年度のNASSサポート申請中
- その他
  - ・3月のオープンキャンパスにて、育成セミナーの紹介
  - ・体調不良者等、事故発生時の緊急対応フローを作成中

第7回 2024年2月23日(月) 11:00~12:20(年度内最後)

- センター長からの報告
  - ・次年度に向けた新たな調整について
  - ・物品・資産の管理
- 健志台キャンパス報告・検討事項
  - ・トイレ工事完了
  - ・サウナ部屋の故障箇所について
- 世田谷キャンパス報告・検討事項
  - ・廃棄予定物品について
- 受付
  - ・2024年度のマニュアル作成中
- 育成セミナー
  - ・指導編進行中
  - ・野球部に対する育成セミナーも進行中
- プラクティカルセミナー
  - ・3月8日にて、世田谷トレーニングセンターで実施予定
  - ・3月中に健志台にて、ハムストリングスの肉離れ予防に関するセミナー開催予定
- 勉強会
  - ・フォーマットをベースにプログラム検討会を実施
- 機器備品管理
  - ・利用者マナーの悪化により備品破損が多々みられる。

○研究

- ・STC 研究：ストレートバー及びトラップバーでの力速度プロファイル比較
- ・HPC 研究：国内トップレベルの大学生アスリートの跳躍およびスクワット動作時の力発揮特性に関する競技横断的観察

○その他

- ・教職員のトレセン時間外利用（早朝）に向けて準備中

【昨年度との変化】

- ・全体会議実施回数

昨年度7回 → 今年度7回

昨年度は対面にて実施、今年度は全てオンラインで実施

6週に1度オンライン（ZOOM）をとおして実施

- ・受付ミーティング等、学生も加わった会議の実施

昨年度未実施 → 9回

月一回を基本とし、学生の受付業務改善に関する打ち合わせを実施

【スタッフ会議：ミーティング内容】前期授業期間 12:30～、

第1回 2023年4月21日（金）

- ・トレセン業務担当役割分担、シフト関係、毎週のスタッフ会議日程等

第2回～第3回 2023年5月12, 19日

- ・育成セミナー関連

第3回～第4回 2023年6月16, 23日

- ・育成セミナー関連、研究関連

第5回～第7回 2023年7月7, 21, 28日

- ・ベンチ台&プレートが納品（世）、休業期間の連絡、育成セミナー（2次ガイダンス）、

第8回 2023年8月25日

- ・フリーウェイトエリアの模様替え（世）、育成セミナー（筋肥大→最大筋力）、

第9回～第11回 2023年9月1, 8, 26

- ・マシン修理予定（健）、トレセン内レイアウト変更（世）、トレセン助教着任（世）、育

成セミナー（最大筋力→パワー）、プラクティカルセミナー関連、ウォーターサーバー導入、育成セミナー試験開始

第12回～第15回 2023年10月3, 10, 17, 31日

・ウォーターサーバー関連（世・健）、育成セミナー（3次ガイダンス）、プラクティカルセミナーの準備（コレクティブ）、年度末報告書

第16回～第19回 2023年11月7, 14, 21, 28日

・トレセン内不使用物品等の一斉廃棄（世）、点検シートをリニューアル、プラクティカルセミナー概要、育成セミナー指導編開始、年度末報告書

第20回～第22回 2023年12月5, 19, 26日

・配管工事（世）、STC研究測定開始、スタッフルームのワックスがけ、研究関連

第23、24回 2024年1月16, 23日

・サウナ室の管理（健）、応接室から準備室への変更（世）、育成セミナー（最終課題）、プラクティカルセミナー、NASSサポートヒアリング、

第25回～第27回 2024年2月2, 9, 13日

・育成セミナー（最終課題随時開始）、年度末報告書関係、閉館時アナウンス変更（健）、来年度購入希望備品作成、オープンキャンパスの準備

第28回～第29回 2024年3月1, 7日

・育成セミナー（最終課題進行中）、プラクティカルセミナー、年度末報告書関係、オープンキャンパスの準備

【スタッフ・兼任教員報告会議】2023年5月12日

- ・スタッフと兼任教員の紹介、トレセン業務等に関して共有を図った。
- ※スタッフ・兼任教員報告会議資料を下記に示す。

### 2023年度・スポーツ・トレーニングセンター(STC)組織

#### STC運営・管理スタッフ



**STC長** 黄 仁官 (体育学部)

**チーフ**：小林 清長

**チーフ**：横野 陽介

**助教**：横野 陽介

**助教**：千葉 至

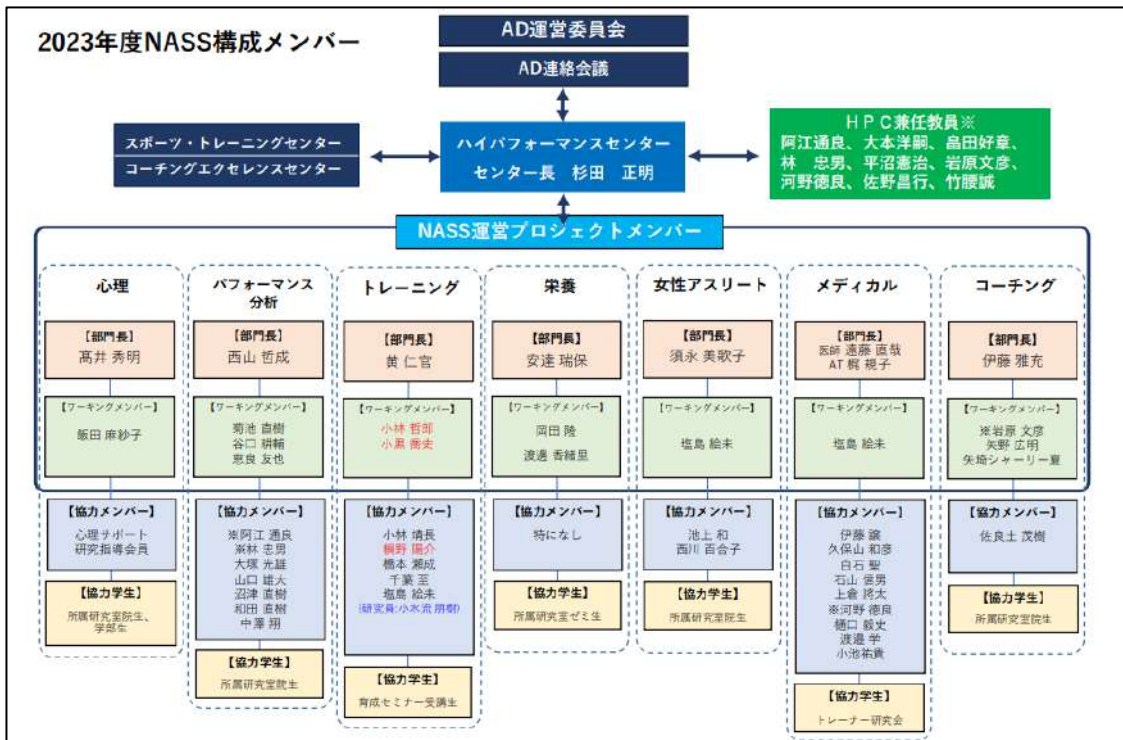
**AD助教**：小黒 喬史

**AD助教**：小林 哲郎

#### STC兼任教員 (2023~2024・任期2年)



宇部 弘子先生 児童スポーツ教育学部	小林 史明先生 体育学部
萩 規子先生 体育学部	小林 正利先生 体育学部
菊池 直樹先生 体育学部	佐野 昌行先生 スポーツマネジメント学部
木原 祐二先生 スポーツマネジメント学部	藤原 秀典先生 体育学部
金 善源先生 スポーツマネジメント学部	田村 優樹先生 体育学部
久保山 和彦先生 保健医療学部	畑山 茂雄先生 体育学部
小嶋 新太先生 スポーツ文化学部	松田 康宏先生 保健医療学部
小畑 直之先生 体育学部	松本 慎吾先生 体育学部
	矢野 晴之介先生 体育学部





令和5年5月12日

STC 兼任所員 各位

STC センター長 黄仁官

## STC研究の募集について

本年度より、本学におけるストレングス&コンディショニング分野を発展させるべく研究演題の募集を行います。本研究は競技力向上のためのストレングス&コンディショニング分野的貢献を目指すもので、希望される方は以下の要領にて申請をお願い致します。

### 募集要項

- ・対象内容：強化現場に直結するストレングス&コンディショニング分野における応用的・実践的な内容を対象とします。
- ・応募資格：スポーツトレーニングセンター兼任教員個人及びトレセンスタッフ（センター長を除く）
- ・応募締切：2023年5月31日12時まで
- ・申請内容：以下の内容をA4用紙1~3枚程度で提出してください
  1. 研究テーマ
  2. 研究責任者、共同研究者などの氏名(所属・役割)など
  3. 研究目的、方法
  4. 計画
  5. 予測される結果
  6. 本学 STC としてこの研究を実施することの意義
  7. 申請額及び内訳
  8. 提出先：[i-chiba@nittai.ac.jp](mailto:i-chiba@nittai.ac.jp) 担当者：STC 助教 千葉至
- ・研究費及び件数：100万円（内訳：30~50万円×2~3テーマ）
- ・研究期間：2023年度内（2023年6月1日から2024年3月31日）
- ・選考：STC 会議で決定する
  - ※複数の申請があった場合、厳正な審査の上決定する。
- ・選考結果の通知時期：2023年6月上旬
- ・成果公表：STC 活動報告書への研究成果の掲載（学術論文等への公表を行うことが望ましい）

※成果報告書の提出期限：2024年4月20日まで



**【今年度を振り返りと今後の方策】**

今年度においても昨年度同様、毎回のミーティングにおける議事録を作成することで、ミーティング内容の再確認ができ、終始一貫したミーティングを実施することが可能となった。また、Sharepoint 内にミーティング開始前の議事録を格納することで、事前に議論する内容の記載や確認ができ、円滑な進行を可能とした。

来年度の課題としては、スタッフのみで行う実技講習会等を実施することである。このような機会を設けることにより、さらなるトレーニングスキルおよび指導方法の獲得に加え、スタッフ間における共通認識を測ることができ、よりよいサポートの提供に繋がることが考えられる。

センター長とスタッフとの全体会議や週に1度のスタッフ会議を継続して実施することで、スポーツトレーニングセンター全体での意思疎通を図ることができ、円滑な業務の進行や日本体育大学ならではの新たな企画・サービスの提供等に繋がっているものと考えられる。今後は、日本体育大学のトレーニングセンターにしかできない企画等を挙げ続け、少しずつ“日体大のスポーツトレーニングセンター”としての価値を高めていきたいと考えている。

以上

# 7. 総括



## まとめ(健志台キャンパス)

健志台チーフ 小林靖永

本報告書では、2023年度のスポーツ・トレーニングセンターの活動について詳細に報告されている。健志台キャンパスでの活動についてまとめると、以下のような点が挙げられる。

人事としては、新たにAD助教として小黒喬史先生が着任し、新たな体制で運営が開始されている。

運営面において健志台キャンパスでは、特に授業期間の放課後には多くの学友会団体が利用され、混雑が生じている。コロナ渦においては、人数制限をしながら利用されており、利用者の方々には不便をお掛けしながらも、利用中は比較的問題なく利用できていた。コロナ渦となる以前は、NASSサポート団体のみを優先エリア内で予約を取り利用していた。ただし、NASSサポート団体以外での利用も増え、利用に支障をきたすようになってきた。そこで、今年度はコロナ渦から引き続き利用全体の団体に要望を聞き、エリアを割り振り利用して頂いた。そのため、ラックの取り合いや物を置いて確保するというような状況は削減できたが、大人数の団体に対してラック数が少なかったり、予約をしていない利用者は思ったような利用ができなかったりした場合があります、来年度は利用者の声を聞いて改善できるところは改善していくようにしたい。

また、備品機器の整備として最新のトレーニング器具を取り入れることも重要であるが、体育大学生らしく基礎となるトレーニングを身に着けて欲しいと考えている。そのため、今後は配置変えなども考慮しながらより多くの利用者が不便なく利用できるように検討して基本的なトレーニングが実施できる備品の購入などに取り組んでいきたい。

さらに毎年の課題として、下足のままの利用者や静脈認証を実施しないでの利用者、館内での着替えをする利用者などルール・マナー違反者が今年度も多数いたため、注意喚起と共に各部の指導者の協力も仰ぎながら改善に努めていきたい。

育成セミナーやプラクティカルセミナー、NASSトレーニングサポートを通して各先生方の指導法の統一も今年度は図れたかと感じている。特に世田谷所属の槇野陽介先生が定期的に健志台キャンパスに来校されており、そこで指導や運営での問題を両キャンパスで共有することができ、統一できたと考えられる。

来年度も新任の先生が1名入られる予定であり、世田谷キャンパスとの共有を図りながら、より良い管理運営とよりハイパフォーマンスのサポートができるように努力していきたい。

以上

## まとめ(世田谷キャンパス)

世田谷チーフ 槇野陽介

昨年度に在籍していた世田谷勤務のスタッフ 3 名全員が退職したことから、今年度においては、世田谷トレセンで勤務経験のないスタッフが配属されることになった。加えて、通常であれば3名のスタッフが世田谷トレセンへ配属されることになっているが、1名分の枠が埋まらず、1名欠員の状態で4月を迎える形となった。4月当初は、新しい環境に慣れることが優先的課題となり、人数不足の中であわただしく1年がスタートしたというのが率直な所感である。欠員については、助教1名(関先生)が年度途中で採用されたため、9月からは通常運転に戻っている。

本年度の世田谷キャンパスにおいては、大きく2つの課題に対して向き合い、改善に向けて注力してきた。1つ目の課題は、1名欠員が出ている中で、どのように世田谷トレセンの運営およびトレーニングサポートを実施するかについてである。この点に関しては、健志台キャンパスに協力を仰ぎ、2名体制で勤務しきれない部分をカバーしてもらいつつ、何とか予定していたトレセン開館日数および開館時間を維持することができた。健志台勤務のスタッフには、1日の内、午前中に健志台で勤務したあとに午後からは世田谷に移動してもらうなど、柔軟に対応していただいた。また、トレーニングサポートでは、初めてトレーニング指導にあたる学生に加え、初めてウエイトを用いた筋力トレーニングに取り組む新1年生の指導も相まって、情報交換を目的とした会話およびメール・電話のやり取りが多く、通常よりも大きな負担がかかっていたといえるが、トレセンでは引継ぎ資料の作成と、引継ぎにつながる勉強会を頻繁に開催していることで、前期においては2名体制であったものの、依頼を受けたすべてのトレーニングサポートを問題なく遂行することができた。

2つ目の課題としては、世田谷トレセンにおける環境整備についてである。世田谷トレセンは健志台トレセンのように専用の倉庫はなく、物品を収納するスペースが少ないこともあり、廃棄も含めた整理整頓を定期的実施する必要がある。しかしながら、実情としては、トレセン内に設置されている機械室に、使われていない物品が所狭しと置かれている状況であった。本来であれば機械室の点検に支障をきたすような物品の設置は認められていないことから、トレセン主導で管理課と連絡を取り合い、早急に対応する運びとなった。今回については、大型トラックが満杯になるほどの物品を廃棄処分することになったが、今後は物品の整理整頓および必要不要の判断を定期的実施していく方針を立てていくこととした。また、トレセンの利用人数に対して、活動エリアが足りておらず、レイアウトの変更による活動エリアの拡大と、新たにハーフトラックを4台購入し、一人でも多くの学生が、より効率的にトレーニングできるように配慮した。

上記の課題をクリアしていく中で、トレセンでは週1回のトスタッフミーティングを設け

ているが、オンラインでの開催となっているため、世田谷トレセンと健志台トレセンのスタッフが直接的にコミュニケーションをとる機会が少ない。このことは、各キャンパスの管理運営の細部を把握できないことにつながることから、今年度については、私が週1～2回程度の頻度で健志台に出勤し、直接的に現場でコミュニケーションをとりながら情報共有を図ってきた。そのかいもあり、各キャンパスが抱える問題点を現場レベルで把握し、情報共有することが可能になり、取りこぼしを未然に防ぐことにつながっている。来年度についても、各キャンパスの情報共有を密に取りながら、「チームトレセン」として業務にあたっていきたい。

以上

## 編集後記

本年度の活動報告書を読んでいただき、誠にありがとうございます。この度で、編集担当の私は任期が満了となり退職することとなりました。2021年度より「NITTAI Sports Training Center Report」として改め、電子媒体（PDF ファイル）となって3回の発刊を迎えた NITTAI Sports Training Center Report は、私にとって多くの思い出が詰まったものとなります。

はじめに、私が編集担当に就任した際は、活動報告書の作成においてまったくの未経験でした。何から手をつけてよいのかわからない状況からスタートし、皆様のご支援と助言を得ながら、一步ずつ前進して参りました。

本年度は、新たな取り組みを数多く行ってまいりました。その中には、研究助成や育成セミナー「アシスタントストレングス&コンディショニング認定研修(仮称)」の指導用テキストの一新、教育システムの再構築など、これまでにない試みも含まれています。今後も、より多くの方々にトレセンの取り組みを伝えるため、スタッフ一丸となり積極的に新たな取り組みを展開し、NITTAI Sports Training Center Report で紹介していきます。

NITTAI Sports Training Center Report は、トレセンが行っている活動を多くの方に知っていただくことを目的に大学の一組織の年間の活動内容を作成しておりますが、我々スタッフの業務やサポート活動の振り返る機会でもあり、この振り返りを柱に年々より良い環境・サービスを提供していきます。

より多くの方々に『トレセン』の活動を知っていただき、私たちの活動で「トレーニングに興味を持った」「トレセンを使ってみたい」という方が増えると嬉しく思います。

また、トレセンのスタッフをはじめ、トレセン兼任教員や附置機関と連携し、今後もより良い環境・サービスが受けられるよう全力を尽くし務めて参ります。

最後になりますが、本年度事業活動報告書の作成にあたり、原稿作成などにご尽力頂きました皆様には心より感謝を申し上げます。

2024年3月31日

スポーツ・トレーニングセンター助教 橋本 瀬成  
センター長 黄 仁官



NITTAI Sports Training Center Report (2023)

編集・発刊：スポーツ・トレーニングセンター

配信日：2024 年 4 月 12 日