



日本体育大学
ハイパフォーマンスセンター

Tel : 045 - 507 - 7411

Mail : nass@nittai.ac.jp



NASSプロモーション
ビデオはこちらから

表紙選手 (左から)

谷山三菜子 選手

(ラグビー 女子セブンス日本代表)

藤波朱里 選手

(レスリング レスリング53kg級パリ2024金メダリスト)

ローリー隼 選手

(水球 世界水泳2025水球男子日本代表)

五十嵐瑠奈 選手

(スキーエアリアル ミラノ・コルティナ2026日本代表)

© Noriyuki Zenba

© 共同通信社

© 共同通信社



NASS
Nittaidai Athlete Support System

日体大アスリートサポートシステム

日本体育大学
Nippon Sport Science University

サポートシステム概要

NASSは、医・科学サポート、パラアスリートサポート、コーチングサポートから構成されており、各部門において幅広い知識を持つ専門家が学生アスリートの可能性を広げるための支援を行います。その中で医・科学サポートは、競技力向上をスポーツ医・科学の分野から総合的に支援するものであり、NASSの中心事業です。6種類のサポート部門から構成されており、競技レベルに応じたサポートが展開されます。

チームNittaidai

～スポーツ医・科学を知って学んで 役立てよう～

オール日体大体制による組織的医・科学サポート

NASSは、本学独自の学生アスリート支援システムです。本学の全学生を対象に競技力向上を目的としたサポートを行っています。これまで本学が蓄積してきた競技力向上の知識を集結させ、様々な領域の専門家が連携しながら多岐にわたるサポートを展開しています。

パフォーマンス分析

女性アスリート

トレーニング

栄養



メディカル

心理

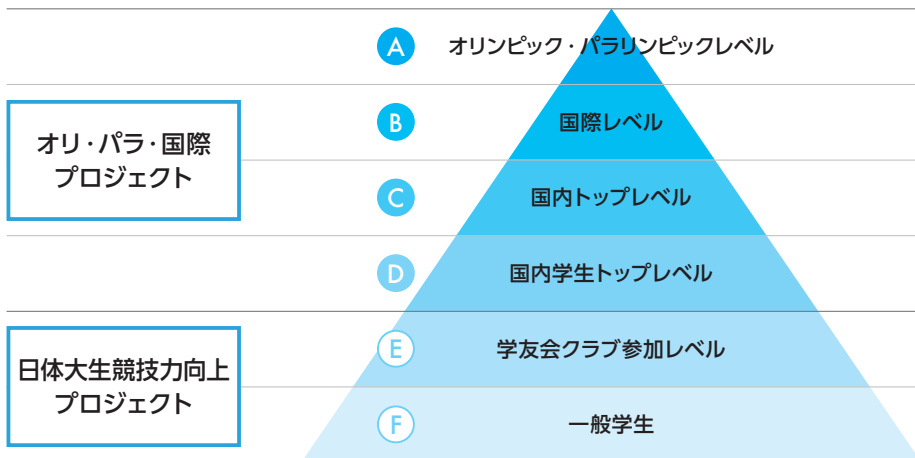


■ サポートシステム概要

NASS独自で競技レベルに応じたランク(A～F)を設け、ランクに応じて受けることができるサポート内容が異なります。ランク上位者から優先的に希望するサポートを受けることができます。現在、オリ・パラ・国際プロジェクト、日体大生競技力向上プロジェクト、AD重点強化種目強化プロジェクトを展開しています。

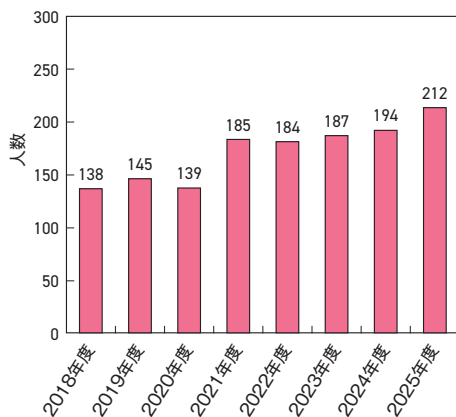
重点強化種目強化プロジェクト

◆AD重点強化種目Sランクの団体を対象に、オリ・パラ・国際ABランクと同等のサポートを提供します。

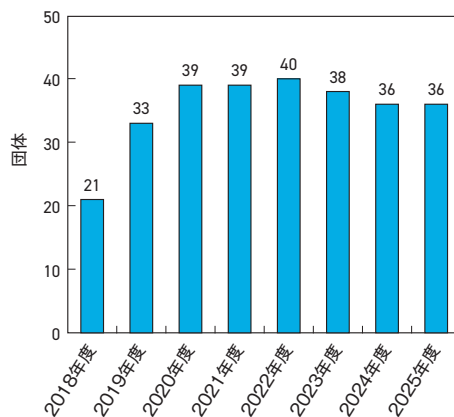


■ サポート件数の推移

オリ・パラ・国際プロジェクト
利用者人数の推移



日体大生競技力向上プロジェクト
利用団体の推移



目次

■ 医・科学サポート部門紹介 p.4

1 パフォーマンス分析 p.6

2 トレーニング p.8

3 メディカル p.10

4 心理 p.13

5 栄養 p.14

6 女性アスリート p.16

■ コーチングサポートについて p.18

■ パラアスリートサポートについて p.19

■ 学生スタッフの養成紹介 p.20

■ NASSで活動するスタッフ紹介 p.21

■ オリンピック・パラリンピックでのNASS利用者数とその成績 p.23

1 パフォーマンス分析

アスリートの体力や技術、実際の競技における戦術等に関して評価・把握するために、定量化できる側面からの分析サポートを行います。フィットネスチェックでは、身体組成、持久力、瞬発力などの測定を行っています。映像・情報技術では、試合などでのゲームパフォーマンス分析(試合分析)を行っています。

● フィットネスチェックサポート

シーズンを通して、身体能力の現状把握をすることはトレーニング効果の評価やパフォーマンスの予測につながります。その結果、競技力向上に貢献することができます。

【実施項目例】 有酸素：高強度間欠的持久力評価：最大酸素摂取量 (VO₂max)、乳酸性作業閾値 (LT / OBLA)、運動時心拍数・血中乳酸応答、Yo-Yo Test、30-15 Intermittent Fitness Test
 神経筋パフォーマンス評価：等速性筋力、握力、背筋力、垂直跳び、連続リバウンドジャンプ、スプリントおよび方向転換能力
 無酸素性パワー評価：無酸素性パワー、ウィングテスト
 身体組成・骨評価：部位別身体組成 (InBody測定)、骨密度 (DXA法)

【その他のサポート】 練習・試合帯同



競技力向上

トレーニング効果の評価

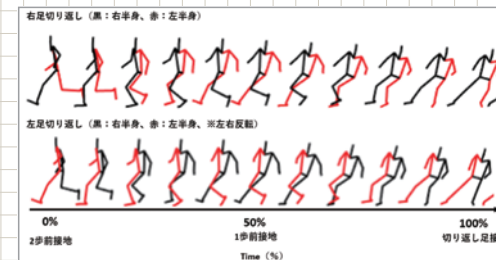
身体能力の現状把握

パフォーマンスの予測

定期測定やトレーニング現場におけるフィットネスチェックサポート

● 映像・情報技術サポート

動作分析、ゲームパフォーマンス分析(試合分析)を行なえるソフトウェアを活用したサポートを行います。競技会・トレーニング現場での映像フィードバックの支援を実施します。



ビデオ映像を利用したゲームパフォーマンス分析

● 機器貸出

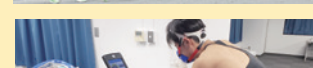
フィットネスチェックで使用使用する測定機器や、ゲームパフォーマンス分析(試合分析)ができる分析ソフト(ダートフィッシュ、スポーツコード)の貸出しを行います。

● パフォーマンス分析セミナー

フィットネスチェックや映像・情報技術サポートに関する学内セミナーを開催しています。情報交換会等を実施することで、多くの学生が学べる機会の提供を行います (p.18 参照)。

利用者の声 User Voice 男子駅伝ブロック 2025年度主将 浦上 和樹 選手(箱根駅伝5区)

男子駅伝ブロックでは、箱根駅伝に向けたトレーニングをNASSの方々とともにしています。私は、箱根駅伝で特殊区間といわれる山登りの区間を走りました。そのトレーニング方法として、自転車エルゴメーターを使った低酸素トレーニングや実際のコースを想定して傾斜をつけたトレッドミルトレーニングなどを行いました。また、動作分析からの適正判断やフォームの研究なども行いました。このトレーニングを年間を通して行うことで徐々に体への変化や手応えを感じるようになり、実際の箱根駅伝では、その区間の大学記録を更新する結果を出すことができました。



また、夏に行われる合宿ではフェリチン測定や尿比重の測定などを行い、日々のコンディショニングのサポートをしていただいています。夏合宿は約2ヶ月間という長期の合宿となり、体への負担がかなりかかります。しかし、NASSの方々サポートによって現在の自分自身の体の状態を数値から知ることができ、故障予防につながり、負荷の高い練習の継続を行うことができています。1年間を通して血液など体内の検査から動作分析や強化トレーニングなど様々なサポートをしていただいており、トレーニングやリハビリ方法の幅が広がっています。私たち男子駅伝ブロックにとって必要不可欠な存在となっています。

2 トレーニング

スポーツ・トレーニングセンターを中心にトレーニングに精通する研究室が連携し、競技種目の特性やクラブの強化目標に応じてパフォーマンス向上に必要な体力を養うためのトレーニングプログラムを提案、提供します。



ストレングス ストレングストレーニングを中心に筋力、パワー、筋持久力など筋機能を総合的に高めることを目的に行います。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サポートを実施します。

【トレーニング施設】国内最大規模のトレーニング施設を完備しています



健志台トレーニングセンター



世田谷トレーニングセンター

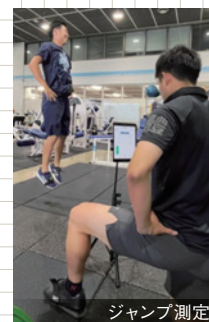
【トレーニング指導】測定を行い、計画を立てた上でそれぞれのチームや個人に適したトレーニング指導を行なっています



自転車競技



バレーボール



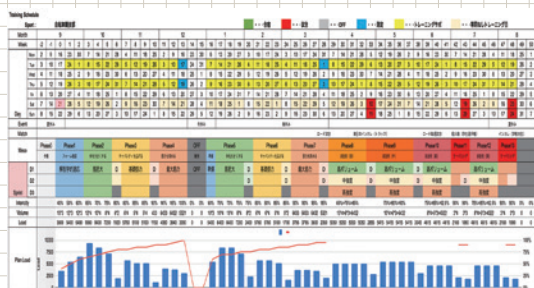
ジャンプ測定



1RM 測定



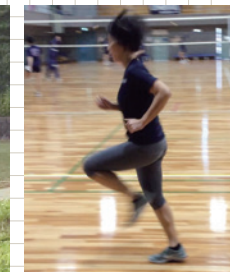
ハンドボール



フィットネス

グラウンドや体育館で走り方の指導や走るスピードを高めるトレーニングを行っています

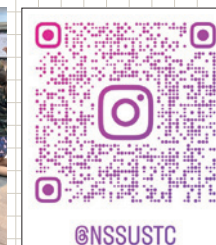
ストレングスで培った筋機能をグラウンドやフロアでのパフォーマンスにつなげることを目的に行います。スピード、バランス、コーディネーション、持久力など、ストレングス以外の体力要素を高めるためのトレーニングプログラムの作成、トレーニングの実施指導・補助を実施します。



【情報発信】ウエイトトレーニングの基本を学ぶことができます



依頼内容に応じた講義や実技のセミナーを実施しており、トレーニングの基礎知識や技術を学生に紹介するセミナーなど、幅広い内容を実施しています。また、SNSを活用して情報発信も行っています。



利用者の声 User Voice

バドミントン部 パラアスリート

NASSのトレーニングサポートの良い点は、競技における個人の課題に合ったメニューを担当のストレングスコーチと相談しながら、取り組むことができることです。

私は、コート内でのステップ動作に課題があり、それを改善するための一つとして、下半身の筋力とパワーの強化を目的にウエイトトレーニングに取り組んできました。トレーニングを始めた頃と比べて、ウエイトを持てる重量および筋量が増え、力強くステップできるようになりました。また、単に高重量が挙げられることだけでなく、体の使い方や動かし方についても指導して頂いたことで、コート内での動きがスムーズになったことを実感しています。加えて、トレーニングに関する知識の提供や遠征先でのトレーニングについてのアドバイスを頂いたことで、一人でトレーニングするときも、安全に効率よくトレーニングができるようになり、パフォーマンス向上の後押しになってくれています。



3

メデイカル



アスレティック・トレーニングセンターを中心に、アスレティック部門のスポーツ医・科学サポートスタッフ、日本体育大学クリニック・アレックス東京との連携・協力を得ながら、スポーツ外傷・障害の予防やアスレティックリハビリテーションなどのアスレティックトレーニングサポートと血液検査を行います。

アスレティックトレーニング

メディカルチェック

トレーニングメニューの作成に欠かせない筋のタイトネス、関節可動域、関節弛緩性、アライメント、周径圍などの項目を種目の特性に応じて実施します。

コンディショニング

日々の練習、試合に向け常に良いコンディションでプレーできるように、ストレッチング、テーピング、アイシング等のコンディショニングを実施します。

アスレティックリハビリテーション

ケガからの早期復帰を目的に、日常生活の復帰を目指すメディカルリハビリテーションと競技への復帰を目指すアスレティックリハビリテーションを実施します。

治療

ケガの状態に応じて、鍼灸、マッサージ、物理療法を実施します。



血液検査

メディカル部門では、日本体育大学クリニック・アレックス東京と連携し、血液検査によるコンディショニングチェックを実施しています。検査結果については、スポーツ医学の専門医がフィードバックを行い、必要に応じてすぐに診察や治療を受けることができ、また栄養面でのサポートが必要な場合は、スポーツ栄養士の担当者からアドバイスを受けることもできます。

学生トレーナーの派遣

学友会トレーナー研究会の協力の下、学生トレーナーを現場へ派遣し、テーピングやアイシングなど簡単なアスレティックトレーニングを実施します。また、遠征(合宿や競技会など)に帯同することも可能です。



コンディショニングセミナー

競技力の向上と外傷・障害予防を目的に、コンディショニングを調整するための基礎知識や方法をセミナー形式で提供します。



利用者の声

User Voice ラグビー部女子 古賀 千尋 ヘッドコーチ(アスレティック部門スポーツ専門職)

ラグビー部女子では、2013年から卒業生のトレーナーを派遣して頂き、2015年から正式にNASSサポートにより学生トレーナー(トレーナー研究会所属)を派遣して頂いています。

学生トレーナーは日々の練習前にテーピングを巻いてくれるだけでなく、ウォーミングアップでの体幹やアジリティ、ダイナミックストレッチングなどでもリーダーシップをとっています。練習中に怪我や体調不良の様子のおかしい選手がいればすぐに駆け寄って対応し、試合後は選手コンディショニングをとりまとめてヘッドコーチに報告してくれます。リカバリーセッションでは傷害予防やモビリティの指導も実施してくれており、怪我をした選手のリハビリにも寄り添ってくれています。ヘッドコーチにはなかなか話づらいような選手の悩み相談を聞いてくれていることもあり、現在ではラグビー部女子には必要不可欠な存在となっています。



ラグビー部女子

私たちラグビー部女子は学生トレーナーの方に、テーピング、傷害予防やストレッチの仕方の指導、試合や練習前のアップなどをお願いしています。

学生トレーナーの方がテーピングを巻いてくださるお陰で、試合や練習に不安なく挑むことができている。また、ストレッチの仕方を指導して下さることで、選手同士でのストレッチの質が向上していると感じています。そして、ウォーミングアップではチームの課題である体幹トレーニング方法も細かく教えてくださり、改善すべきところを指摘して下さるので助かっています。競技の特性上、怪我が多いラグビー部ではリハビリの選手のトレーニングも見てくださりとても有り難く感じています。

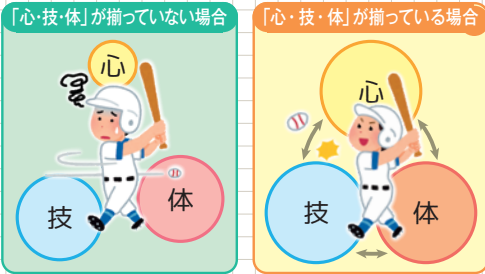


4 心理

自分で考え、行動ができる、自己管理能力の高い選手の育成を目指しています。

試合の前に手が震えてしまう、思うように身体が動かない、試合の前日の夜に寝付けず睡眠不足といった経験はありませんか。また、チーム内や周囲の人との人間関係が悩み、競技に集中できないといった経験はありませんか。

NASS心理サポート部門では、スポーツ心理学や臨床心理学の専門家が選手の特性や状況に合わせて心理サポートを提供します。具体的には、競技力向上や実力発揮に必要な心理面の知識を得て、自分で考えて行動できる選手を育成します。



〈主な心理的な課題の内容〉

- 適切な目標設定
- チームビルディング
- 緊張との付き合い方
- 試合に向けた心理的コンディショニング
- 人間関係
- 心理的要因による身体症状
- 環境への適応

表1 心理サポート部門の利用者数及び実施回数の推移

対象クラブ	心理セミナー	個別サポート対象者	個別サポート	視察・帯同	
2015	3部	27回	5名	19回	5回
2016	12部	53回	8名	74回	14回
2017	13部	55回	12名	82回	44回
2018	13部	57回	25名	169回	15回
2019	17部	71回	33名	198回	24回
2020	22部	148回	27名	191回	3回
2021	24部	117回	31名	243回	5回
2022	18部	36回	46名	299回	15回
2023	26部	23回	36名	242回	13回
2024	23部	6回	36名	256回	3回

心理セミナー

監督・コーチや選手からチームの心理的な課題を確認し、その情報を踏まえた上で、チームに必要なメンタルトレーニングに関する基礎知識や心理技法を提供します。

表2 Aチームへの心理サポート例

No	セッション、視察	内容
— ##	春季リーグ視察	チームの状況や試合中の様子を把握する
1 #10	目標設定(2)	心理検査(DIPCA.3)の実施 インカレ前1ヵ月の過ごし方を考え、日々の目標を設定する
— ##	選手へのヒアリング	新体制になったチームの現状と課題の確認およびサポート内容を抽出する
2 #11	勝つための準備とは?	現在の状況を客観視し、秋リーグまでに必要なことを整理し、スケジュールを作成する
3 #12	自分について考える	競技人生を振り返り、長期目標を設定する 長期目標から現在行うべきことを考える



スポーツカウンセリング

選手の特性や心理的な課題に焦点を当て、個別に心理的な指導・助言を行います。また、ここでは誰にも話せない悩みを話したり、考え方を整理したりといった活用もできます。



生理心理学的データ分析・評価

心拍や脳波、血圧、唾液コルチゾールといった生理指標を測定して分析することで、客観的なデータをもとに自己理解を深めます。

唾液コルチゾールは、ストレス指標であるといわれており、コルチゾール濃度が高いほど、ストレス状態にあります。図1は、全日本選手権大会の1日目と2日目に実際に測定された、Bチームのコルチゾール濃度の平均値の推移を表しています。大会1日目は、大会2日目に比べてコルチゾール濃度が高く、ストレス状態にあったことがわかります。

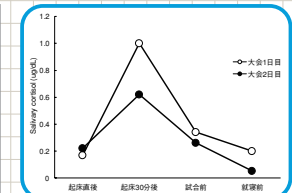


図1 Bチームの唾液コルチゾール濃度の平均値の推移

心理サポートスタッフ

専門的な資格や知識を有したスタッフが多く所属しています。メンタルトレーニングに興味のある方はぜひ、NASS心理サポート部門へご相談ください。

- スポーツメンタルトレーニング上級指導士
- スポーツメンタルトレーニング指導士
- 臨床心理士
- 公認心理師

利用者の声 User Voice

アーチェリー部 斉藤 史弥 選手(パリ2024日本代表)

アーチェリー競技は心理的な状態と能力がパフォーマンスに影響します。NASSの心理サポートでは面談形式の心理サポートから唾液コルチゾールの測定・分析など専門家による科学的サポートを通じて、自己分析力や目標設定と計画、重要な局面で自分らしいプレーをするための心理的スキルが身につけてきたと実感しております。例えば、試合の入りは不安や緊張が高まりますが、冷静に自分のプレーに集中する方法を身につけられたことや、勝ち進むにつれて結果を意識してしまいプレッシャーを強く感じる場面でも平常心でプレーができるようになりました。これからも、さらに競技力を高めていくために、心技体の関係性や自分のパフォーマンスの特性を理解し、調和のとれたスキル向上を目指して日体大アスリートサポートシステム(NASS)の心理サポートを活用していきたいです。



5 栄養

栄養状態を整えることは、選手がより良いコンディションで練習やトレーニングを行うための準備の一つです。大学生アスリートは、「食」の自立が必要です。競技目標を達成するために、自ら適切な栄養管理ができるよう、さまざまな支援を行います。

個別サポート

食事の状況だけでなく、身体組成など「アセスメント」により、栄養状態を確認します。アセスメントの結果から、強くなるための目標を確認し、何をどのように改善するのか「計画」を立てます。計画を実践・継続できるように実施状況を確認し、情報提供等の継続的なサポートを行います。



体や数値での変化を振り返る

ふり返り

アセスメント

メディカル(血液検査)やトレーニング領域との連携



目標の確認・計画

なりたいたい自分のイメージづくり



日々の食事で実践

モニタリング



栄養教育

食品サンプルを使っての実習



利用者の声 User Voice

レスリング部 尾西 桜 選手 (世界選手権59kg級 優勝)

私は栄養サポートを受けて本当によかったと感じています。試合前の食事内容や減量管理について、先生と密に連絡を取りながら進めることで、自分に合った調整方法を確立することができました。特に海外遠征など環境が変わる場面でも、安心してコンディションを整えることができたのは大きな支えとなりました。

また、女性ならではの悩みや体調の変化についても、気軽に相談できる環境があり、安心してサポートを受けられています。

このサポートを通して、体重管理がよりスムーズになり、不安が軽減され、安定した精神状態で試合に臨むことができました。

今後もこのサポートを活かし、より良いコンディションで最高のパフォーマンスを発揮できるようにしていきたいです。



栄養セミナー

大学生アスリートのコンディショニングに必要な栄養の基本的な情報や、競技種目の特徴をふまえた栄養管理、試合期やトレーニング期といった期分けに応じた栄養管理など、各クラブの要望をふまえ実施します。



合宿帯同での実践的なサポートの様子



栄養セミナーの様子



ワークシートを使って日々の食生活の振り返りをします。競技力向上に向けて、指導スタッフもセミナーに参加し、栄養の重要性を再確認しています。セミナー形式だけではなく、実際に食事の場での実践形式で行うこともあります。

カヌー部、自転車競技部、柔道部女子、ソフトテニス部、トランボリン部、バスケットボール部女子、バレーボール部、ラクロス部、ラグビー部女子、レスリング部女子 など



食生活チェックをしてみよう!

アスリートの皆さん、食事について意識していることはありますか? 体づくりに必要な栄養素が補給できているかチェック☑していきましょう。

- 毎日朝食を食べている
- 毎回の食事で主食(ご飯、パン、麺類など)を食べている
- 毎回の食事で副菜(野菜や海藻、きのこ類をつかった料理)を2品以上食べている
- 毎回の食事で主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)を食べている
- 毎回の食事で乳製品と果物を摂っている
- 食事でとれなかったものを間食で補っている

→☑が3個以下だった選手は理想的な食生活の見直しが必要です。☑がつかなかった料理区分をひとつずつそろえることから始めてみましょう。

→☑が4~5個以上だった選手は食環境が変わっても続けられる準備をしましょう。(自炊の練習など)

6 女性アスリート



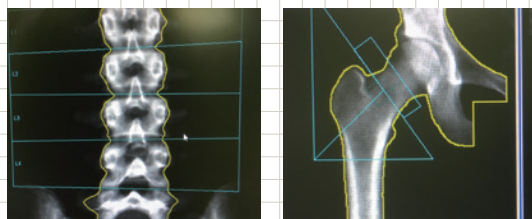
女性特有の課題に対応したプログラム構築のための支援を行います。
女性の生理的・心理的特性を考慮したコンディショニングやトレーニングプログラムを取り入れ、競技力向上を目指します。

女性アスリートの三主徴に関するアセスメント

女性アスリートに多い健康障害として、利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症が挙げられ、「女性アスリートの三主徴」と定義されています。



女性アスリートサポートでは、食事摂取状況や月経に関する調査、骨密度および体組成測定 (DXA法) を実施し、その結果を選手やコーチにフィードバックすることで、女性アスリートの三主徴の予防・改善に役立っています。



どちらかにチェックがついた人は婦人科を受診をおすすめします

あなたは大丈夫？ 無月経チェック

- 15歳以上で初経を迎えていない
… 初経の平均：一般人12.2歳、アスリート12.9歳
… 14歳で98%が初経を迎えている

- 3カ月以上生理がこない
… 初経から約3年は不安定です。無月経が長期間続くと、卵巣機能が低下する可能性があります。



女性のからだの特性に関する知識を提供し、コンディショニング能力向上を図ります

女性アスリートセミナー



女性アスリートが発症しやすい障害や疾患の予防、月経周期に応じたコンディショニングに関するセミナーを実施します。女性アスリート同士の情報交換の場としても役立ちます。
また、選手だけでなく、指導者やトレーナーも参加することができ、チーム全体で知識を共有して選手のサポートに活かすことができます。

専門家による個別相談

男性指導者にはちょっと相談しにくいような内容も気軽に話ができる環境をつくることをこころがけています。また、健康管理センターでは、婦人科の女性ドクターに相談をすることができます。



利用者の声 User Voice ソフトテニス部女子 吉木 理彩 選手 (全日本インカレシングルス 準優勝)

女性アスリートセミナーを受講し、月経と競技パフォーマンスの関係について、正しい知識を学ぶことができました。私は月経時に強い腹痛があり、経血量も多いため、大会と重なると十分に力を発揮できないことが長年の悩みでした。

セミナーでは、月経痛や体調不良を我慢するのではなく、自分の体の状態を正しく理解し、工夫しながら競技に向き合うこと、必要であれば婦人科を受診することの大切さを知りました。

高校時代には、月経痛を軽減するためにピルを服用するなどの対策を行っており、体調面で大きな問題なく競技に取り組んでいましたが、いつの間にかその対策をやめてしまっていました。

今回のセミナーを通して、正しい知識をもとに自分に合った方法を選び、月経と向き合うことが、競技力向上につながると改めて感じました。今後は再び自分の体と相談しながら、必要な対策を取り入れていきたいと思っています。



コーチング

コーチングサポートは、学生コーチや学生リーダー陣等を対象に、リーダーシップやコミュニケーション、マネジメント等に関するスキルを中心にワークショップ(動画配信含む)や実践コミュニティの形成などによってサポートをしています。



ワークショップの開催

対象クラブの学生コーチや学生リーダー陣のニーズに沿った内容(例:リーダーシップスキル、コミュニケーションスキル、年間活動計画作成、練習メニュー立案等)についてのワークショップや動画配信を実施します。

実践コミュニティ形成・運営支援

同じ立場にある学生首脳陣や学生コーチたちが、それぞれの経験や有用な情報、課題解決策などを共有し、ともに学び合うことができる場・コミュニティを創出し、実際に使えるコーチングスキルを身につけていくことを支援します。



コンサルティングおよびテイラーメイドの支援

各クラブのコーチングに関する課題の解決にむけたコンサルティングや、それぞれのニーズやベースに合わせたクラブ単位での支援を行います。

コーチングエクセレンスセンターについて

CCEでは学生を対象としたサポート以外にも以下の事業を展開しています。

- 学内コーチングサポート: 学内コーチや部長のコーチングスキル向上のサポートを行っており、1on1のメンタリングや、練習および競技現場でのOJT(オン・ザ・ジョブ・トレーニング)、実践コミュニティ形成(他種目コーチの現場観察)を行っています。
- NCDA(日体大コーチデベロッパーアカデミー): 国際的なコーチデベロッパーを育成する機関として2014年から2020年度まで実施されたスポーツ庁の委託事業。7年間で42カ国から110名の受講生を迎えました。2021年からはCCEに移籍し、ASEAN諸国を中心にコーチデベロッパー養成やコーチングシステム構築支援を行っています。
- 効果的なコーチ育成プログラムの開発



パラアスリート

低酸素トレーニング支援

陸上競技部パラアスリートブロックへのサポートとして、主に400m種目を専門とする選手を対象に低酸素トレーニング実施の支援を行っています。陸上競技の400m走における競技パフォーマンスには、無酸素性能力と有酸素性能力の両方が重要となります。これらの能力を向上させるトレーニング方法の一つとして低酸素トレーニングを導入し、定期的なパフォーマンス評価を行い、パラアスリート一人ひとりの身体的特徴も踏まえたサポートを展開しています。



パラアスリートへのトレーニング指導

パラアスリートの身体的特徴は様々で、一人ひとりにあったトレーニングプログラムを考えていく必要があります。NASSでは、パラアスリートに対して、個性をもって、トレーニングサポートにあたっています。



DXAによる身体組成の測定

一般的に身体組成の測定は、微弱の電流を身体に流して測定するインピーダンス法が用いられていますが、この方法では、四肢が欠損しているパラアスリートの身体組成を正確に測ることができません。そこでNASSでは、微量の放射線により身体組成が測定できるDXAを用いて、パラアスリートの身体組成を高い精度で測定しています。

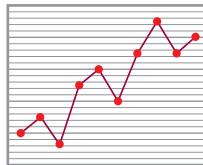
学生スタッフの養成

測定検者の実習(フィットネスチェック)について



大学院生や競技部所属の学生に対して、実際の測定に携わってもらいながら、検者としてのスキルアップを図っています。

また、測定に関する研修を通じて、安全に正しく測定を行うための知識の提供も行っています。



心理スタッフの育成について



心理部門では、心理サポート研究会に所属する大学院生に対して心理研修を実施しています。カウンセリングをするうえで必要なスキルや知識の習得を目指し、実践現場を通してスキルアップができるような機会を提供しています。また、チームサポートでは心理セミナーに同席することで、必要な知識の習得や選手とのコミュニケーションの機会を得ています。十分な研鑽を積んだ学生は実際に心理サポートを実施し、NASS活動に貢献しています。また、実践現場を通じて、日本スポーツ心理学会公認資格である、スポーツメンタルトレーニング指導士の資格取得に向けた活動も可能です。

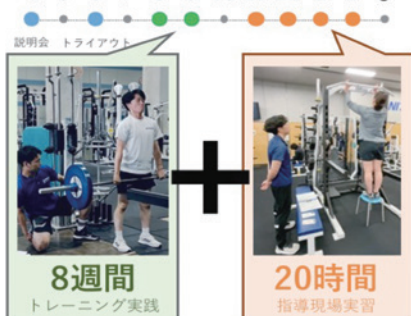
アシスタントストレングス&コンディショニング(ASC)育成プロジェクト

スポーツトレーニングセンターでは、希望する学生を対象にASC (Assistant Strength & Conditioning) 養成研修を実施しています。所定の研修および試験を修了した学生は認定を受け、NASSのトレーニングサポートにアシスタントとして参画します。

ASC養成研修は、トレーニングプログラムを自ら実践し理解を深める「実技編」と、現場に帯同して指導実習を行う「指導編」の二段階で構成されています。各段階の実技試験に合格した後、ASCとして認定されます。

ASCは毎年約10名が活動し、アスリートの競技力向上を現場から支えています。

4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



NASSで活動するスタッフ紹介

メディカルサポートの活動について

トレーナー研究会

現在、本学トレーナー研究会に所属し、NASSメディカルサポート部門から自転車競技部に学生トレーナーとして派遣され、活動しています。自転車競技部は全日本の大会で優勝するなど、好成績を収めている選手も数多く、トップの選手たちを日ごろからサポートしております。活動内容としては、主にウォーミングアップ、クーリングダウン、アイシング、テーピング、ストレッチング、エクササイズ指導を行っております。

自転車競技は腰部、膝などの慢性的なケガから、落車により起こる打撲、擦過傷、脳震盪などの急性的なケガまで幅広く対応します。スマートフォンを用いた日々のコンディションチェックを行い、各項目

で気になるところがあれば各自ヒアリングを行い、アプローチを行ったり、コーチに情報の共有をします。また、各選手に沿ったセルフケアの方法や、ストレッチコーチのアドバイスの元、エクササイズの指導を行います。

以降の自身の課題として、ケガから復帰する選手へのリハビリメニューのバリエーションを増やすこと、そしてウォーミングアップやエクササイズ指導の際の選手に伝わりやすい指導法を習得し、より一層選手の

競技力向上に貢献していきたいと考えております。



心理サポートの活動について

NASS心理サポートスタッフ 堀 彩夏さん
(スポーツメンタルトレーニング指導士・臨床心理士・公認心理師)

現在、NASS心理サポートスタッフとして個別サポートやチームサポートに携わっています。パフォーマンスを発揮するためには、心技体のバランスが重要であるといわれています。しかし、技術練習や筋力・体力トレーニングには励んでいても、心理面に関しては何も

取り組んでいない、何をすべきかわからないという選手が多いように感じます。一方で選手に話を聞くと「重要な試合で緊張して体がうまく動かない」など心理的な問題を感じていることもあります。心理サポートでは、「よくわからない心理面」に関して選手やチームが

抱える問題の解決や競技力向上のお手伝いをしています。なぜ緊張をするのか、緊張の仕組みについて説明をすることもあれば、どのような状況で緊張しやすいのか選手に自己分析をってもらうこともあります。呼吸法などの心理技法を紹介することもあります。選手やチームが抱える問題はさまざまであり、その原因や解決方法も一つではありません。そのため、選手やチームの状況・状態に合わせて心理サポートを提供することを心がけています。さまざまな心理的問題の解決をお手伝いできるよう、これからもスポーツ心理学やスポーツメンタルトレーニングについて学び、実践を続けていきたいと思っています。



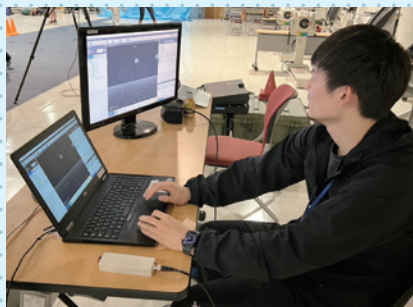
NASSで活動するスタッフ紹介

映像・情報技術サポートの活動について

パフォーマンス分析部門 協力メンバー
岸 凌大 さん (体育学部助教)

現在、体育学部の助教として日本体育大学に勤めており、NASSパフォーマンス分析部門のサポートスタッフとして、NASSの活動にも参加させていただいています。これまでの活動では、モーションキャプチャシステムを用いた動作計測や、自転車エルゴメータを用いた力発揮特性の分析、乳酸カーブ測定などに携わってきました。競技パフォーマンスを向上させるためには、選手の動作を客観的に捉え、力学的観点から課題を明確にすることが重要であると考えています。NASSの活動では、主に計測業務に携わり、測定および一部のデータ整理・分析に関わる中で、競技パフォーマンスを評価するための基礎的な知見を現場で学ばせて

いただいております。また、分析結果や評価内容が選手や指導者にフィードバックされる場面に同席する機会もあり、サポート内容がどのように現場で受け取られ、競技力向上につなげられていくのかを間近で見ることができ、得られたデータを現場に落とし込むことの難しさや重要性を実感しています。選手の反応や指導者とのやり取りを通して、単に測定や分析を行うだけでなく、現場の理解を踏まえたデータ活用が求められることを学ばせていただいています。



今後は、こうした現場での経験を活かし、測定や分析の精度を高めるとともに、バイオメカニクスの専門性を基盤として、競技現場と研究をつなぐパフォーマンス分析サポートに貢献していきたいと考えています。

フィットネスチェックサポートの活動について

パフォーマンス分析部門 協力学生
八田 歩 さん (大学院生)

現在、日本体育大学大学院に在籍し、研究を学びながら、NASSパフォーマンス分析部門の学生スタッフとして活動する機会をいただいております。主に男子駅伝部を対象に、フィールドでの乳酸カーブテストやコンディション測定の実施に携わっております。



NASSでの活動は、私にとって多くの学びを得る貴重な経験となっています。大学卒業まで野球を専門として取り組んできた私にとって、これまで接点のなかった競技種目の現場に関わることは、競技特性やコンディショニングの捉え方を改めて考える機会となり、スポーツを多角的に捉える視点を養うきっかけとなっています。また、机上で理論を学ぶだけでなく、実際の競技現場で測定を行うことで、指導者や選手がどのような情報を必要としているのかを具体的に考えるよう

になりました。こうした現場の状況や空気感に触れることが、研究、学習を進める上での重要な動機となっています。さらに、実際の測定に参加させていただくことで、各測定での試技の流れや要点を現場で体感する機会を得ることができています。また、測定は常に同一の条件で進むわけではなく、場面に応じた対応が求められることを競技現場で経験することができます。また、机上の知識だけでは把握できない、測定や現場運用に関する実践的な側面に触れる機会となっています。

今後もNASSでのサポート活動を通じて、選手、指導者の皆様にとって有益なデータの活用方法を学び、競技現場に還元できる人材になれるよう努めてまいります。

■ オリンピック・パラリンピックでのNASS利用者数とその成績

日本人がこれまでにオリンピックで獲得した総メダル数の約4分の1を、日本体育大学出身アスリートが占めています。

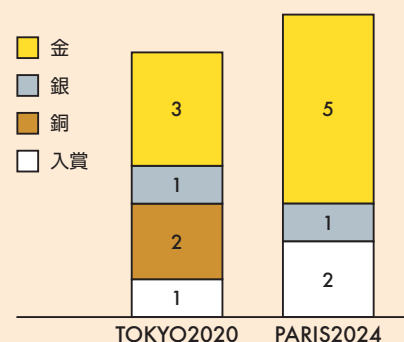
特に東京2020大会以降は、出場した日体大アスリートの半数以上がNASSを活用し、日々の競技力向上から大会本番での実力発揮に至るまで、一貫した支援体制を構築しています。

東京2020オリンピック競技大会

31名(利用者)/59名(出場者)

パリ2024オリンピック競技大会

23名(利用者)/38名(出場者)

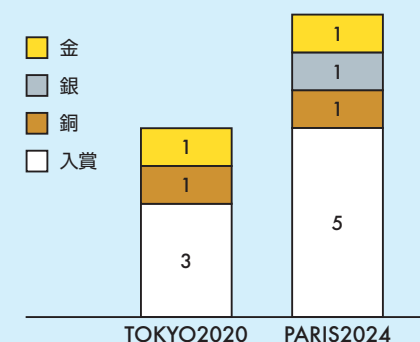


東京2020パラリンピック競技大会

5名(利用者)/10名(出場者)

パリ2024パラリンピック競技大会

6名(利用者)/10名(出場者)

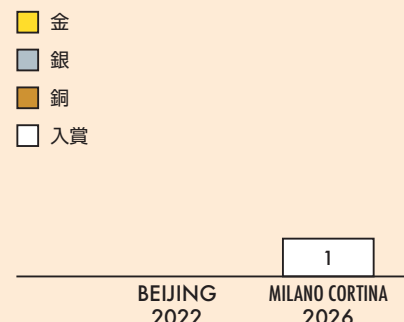


北京2022オリンピック冬季競技大会

3名(利用者)/5名(出場者)

ミラノ・コルティナ2026オリンピック冬季競技大会

3名(利用者)/7名(出場者)



北京2022パラリンピック冬季競技大会

2名(利用者)/3名(出場者)

ミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会

1名(利用者)/4名(出場者)

