

NSSU



NITTAI Sports Training Center Report(2022)

2022 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）は、学友会の所属する全ての競技部を始め、オリンピック及びパラリンピックを目指す競技力向上は基より、学生や教職員の健康を維持増進をも繋げるサポート機関でもございます。

今年度におけるトレセンの運営には、アスレチックスデパートメント長の西山哲成先生を始め、ハイパフォーマンスセンター長の杉田正明先生並びにコーチングエクセレンスセンター長の伊藤雅充先生、そしてトレセン兼任教員及び現場スタッフのご尽力のもと、関連する多くの先生方々のご協力を賜りながら NASS サポートの一角をも担うべく努めております。その中、トレーニングサポートにおける主な活動実績を申し上げますと、NASS トレーニング部門のサポートとしてオリパラ国際レベル競技において 12 団体 60 名のトップアスリートに対するトレーニングサポートと、学友会所属の競技団体に対しては 26 団体 800 人前後（2023 年 1 月現在）のトレーニングサポートを実施致しました。また、トレセンの利用者も年々増加傾向が続く中、2022 年度の年間利用者（総回数）は 141,690 人（健；80,455 人、世；61,235 人・授業使用者含む）と年間 13 万人に迫る利用回数を数え、トレセンの環境改善にも更なる拝領が求められています。改めまして、今年度のトレセン運用に多大なご支援とご協力を賜りました。関係各位には心より深く御礼申し上げたく存じます。

トレセンは、競技力向上の為の本学独自の NASS 活動の中でも競技現場に最も近く、本学の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。

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1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

『2022 年度（令和 4 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	安達 瑞保	児童スポーツ教育学部	助教	体育スポーツ科学系
2	大塚 光雄	体育学部	准教授	体育スポーツ科学系
3	岡田 隆	体育学部	教授	健康医療系
4	菊池 直樹	体育学部	准教授	体育スポーツ科学系
5	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
6	金 善淑	スポーツマネジメント学部	助教	コーチング系
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	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
11	津山 薫	体育学部	教授	健康医療系
12	仲間 若菜	スポーツ文化学部	助教	身体教育系
13	松田 康宏	保健医療学部	准教授	健康医療系
14	湯本 健一	体育学部	助教	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 2022 年度トレセン兼任教員として上申し、同年第 1 回のアスレ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。

※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。

※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

目次

【業務報告】

1. スタッフ紹介	2
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 2022 年度活動計画	6
2-3 育成セミナー	9
2-4 プラクティカルセミナー	14
2-4 スタッフ専門能力向上のための研修会	21
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).....	29
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	56
3-3 現地視察報告書	73
4. トレセンチャレンジ企画内容報告	
4-1 体力調査プロジェクト	80
4-2 トレセン環境改善の企画：トレーニングセンターについてのアンケート調査	83
4-3 オープンキャンパスでのトレセン企画	90
5. トレーニング関連研究紹介	95
6. 施設管理・運用報告	
6-1 利用者集計	100
6-2 コロナ禍対策	104
6-3 新規購入物品	106
6-4 定期点検の実施	109
6-5 SNS の活用について	111
7. 年間会議実施	115

1. スタッフ紹介

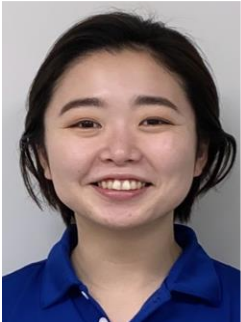
スタッフ紹介

	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 永友 憲治
	就任10年目(2022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(業務委託)
	略歴 日本体育大学スポーツ・トレーニングセンター助手
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) 体育学部社会体育学科卒業
	関連資格(認定団体) AATI (JATI:日本トレーニング指導者協会)、CSCS(NSCA)
	経験競技 ウェイトリフティング
	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、JATI発起人

【世田谷】

	名前 緒方 はづき
	就任3年目(2022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
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) 運動生理学
	関連資格(認定団体) JATI-ATI
	経験競技 バレーボール、ボディビル(ビキニフィットネス)

【世田谷】

	名前 山田 舜
	就任2年目(2022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 コーチング学専攻
	専門分野(※大学/院で学んでいた分野) コーチング学
	関連資格(認定団体) JATI-ATI
	経験競技 陸上競技(やり投)

【健志台】

	名前 小林 靖長
	就任4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
	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 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(AD助教)
	略歴
	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

【健志台】

	名前 橋本瀬成
	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 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
	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 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
	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、理学療法士
	経験競技 ラクロス



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

2022 年度 事業計画

令和4年度（2022）スポーツ・トレーニングセンター事業計画		
実施項目	項目内容	実施時期、実施方法等
学内外の指導セミナー開催 （スタッフスキル教育を含む）	1. プラクティカルセミナー（学生対象）	世田谷7月、健志台12月
	2. オンラインセミナー（対象は各回毎）	毎月
	3. NASS育成セミナー（学生対象）の協力調整	4月～7月
	4. NASSストレングスサポートの協力調整	通年
	5. スタッフ実技講習会	月1回
トレセンチャレンジ企画	1. 体力調査プロジェクト	4月～9月調整、10月～実施（年度報告書に結果報告）
	2. スタッフによるトレセン環境改善及びサービス充実化等の為の企画・研究補助	4月～12月
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及び修理	点検6月、点検後修理及び都度修理
	2. 健志台施設充実（ハーフラック設置等）	7月
	3. 世田谷施設充実（新規マシン設置等）	7月
2022年間報告書	本年度より学内HPにリンクアップを目指す	2023年3月末にHPアップ
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	必要の際に随時
トレセンスタッフミーティング	スタッフ全体（年間7回実施）	5月、7月、8月、9月、10月、12月、2月（Zoom会議利用など有り）
緊急対策等	コロナ対策等	通年

2022年度 活動日程

2022年4月5日～	本年度 NASS トレーニングサポート開始
2022年4月16日	レスリング部実技セミナー
2022年6月8日	健志台器具定期点検
2022年6月20日	世田谷器具定期点検
2022年6月27日～7月10日	育成セミナー参加資格試験
2022年7月28日～9月20日	育成セミナープログラム研修開始
2022年8月6日～8月14日	夏季トレセン一斉閉館
2022年9月22日	プラクティカルセミナー
2022年10月5日～10月31日	トレセンアンケート調査
2022年11月18日～	育成セミナー規定研修開始
2022年12月6日	オープンキャンパス
2022年12月15日	プラクティカルセミナー
2022年12月12日～12月15日	世田谷基礎的身体能力調査・測定
2022年12月19日～12月20日	健志台基礎的身体能力調査・測定
2022年12月28日～1月5日	冬季トレセン一斉閉館
2022年1月27日～	NASS トレーニングサポート報告会

	2022年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2023年1月	2月	3月
長期閉館日					夏季一斉閉館 8/6～8/14 				年末年始一斉閉館 12/28～1/5 			
NASSサポート												
育成セミナー												
プラクティカル セミナー						 パワークリーン			 連動性向上			
トレセン チャレンジ									 体力調査  オープン キャンパス			 オープン キャンパス
器具定期点検			 健志台  世田谷									

育成セミナー

【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。およそ2カ月に渡るセミナーにおいて定められたプログラムや研修を設けるとともにトレーニング指導補助学生として必要な自己実践能力と指導能力を段階的に獲得させその評価として実技試験を4～6回行い、これら全ての過程を経て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 学友会特化型育成セミナー

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 一般参加型育成セミナー

対象：一般公募で募った学生（1・2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、Instagram 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～2月下旬に指導編、3月上旬～実践編

2. 活動内容

① NASS に申請している運動部（自身が所属していない）を単独でサポートできる

※安全管理上トレセン内の活動限定・運動部に承諾を得る

② 自身が所属している運動部の指揮をとることができる

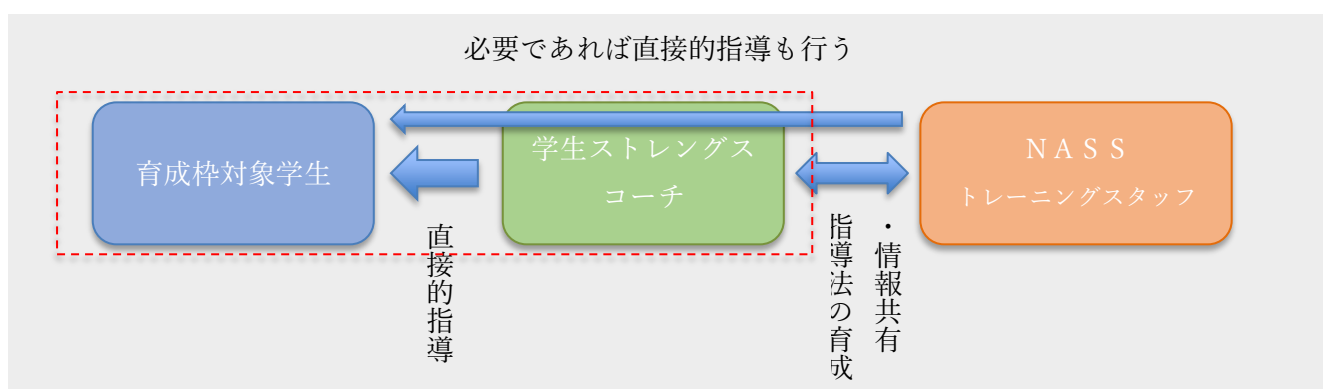
③ 育成スタッフの育成に携わることができる

【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长より申請依頼
- ・ 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）

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
	2016/11/7	2017/11/6	2018/9/24	2019/9/23	2021/4/12	2021/10/5	2022/7/29
参加者	18人	13人	12人	10人	8人	9人	8人
合格者	8人	5人	8人	9人	7人	7人	8人
トレ研以外	1人	0人	1人	1人	1人	0人	0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	今年度は昼休みの短縮により夏休み期間の開催となる

※ 2019年度まではプログラム研修しかなく、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

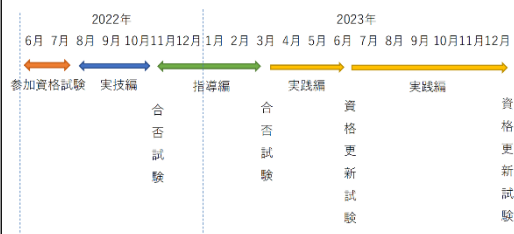
3. 今年度の取り組み

2022年度 夏季休業期間 8週間週2回プログラム

前期授業期間				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	14	—	—	—	—		
事前参加資格テスト				ガイダンス	筋肥大						最大筋力向上						パワー向上				認定テスト期間				
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	8月2日	8月5日	8月9日	8月12日	8月16日	8月19日	8月23日	8月26日	8月30日	9月2日	9月6日	9月9日	9月13日	9月16日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日		
月	火	水	木	金	火	金	火	金	火	金	火	金	火	金	火	金	火	金	火	水	木	金	土		
空いている時間に3種目	空いている時間に3種目	空いている時間に3種目	オンラインも含めて対応	FSQ	FSQ	FSQ	トレセン休業	トレセン休業	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	FSQ	PC	PC	PC	PC	エクササイズテクニック	サポートテクニック	1RMテスト	予備日	
				HP	HP	HP			HP	HP	HP	HP	HP	HP	HP	SQ	SQ	SQ	SQ						
				PC	PC	PC			PC	PC	PC	PC	PC	PC	DL	DL	DL	DL							
				SQ	SQ	SQ			SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	SQ	BP	BP	BP	BP							
				DL	DL	DL			DL	DL	DL	DL	DL	BOR	BOR	BOR	BOR								
				BP	BP	BP			BP	BP	BP	BP	BP												
				BOR	BOR	BOR			BOR	BOR	BOR	BOR	BOR												

4. 資料

➤ 育成セミナーの流れ



➤ 認定試験について

本セミナーは、最後に認定試験を行う。認定試験に合格した者は、NASSが主催するプラクティカルセミナーやNASSのトレーニングサポートを手伝うことができる。認定試験の項目は、1RM測定、フォームチェックテスト、サポートテクニックテストの3つで、すべての基準をクリアしたものが合格となる。

▶ 実施種目

プラクティカルセミナーやトレーニング指導時に
必須となるフリーウェイト基礎種目

基礎筋力系



SQT BP BOR DL

パワー系



※参加者レベルや進行状況により種目は変わる可能性もある

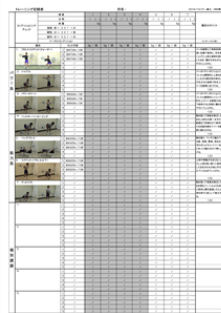
➤ スケジュール

- ◆ 両キャンパスを利用し、6科目(SQT, DL, BP, BOR, FSQT, HP/PC)をローテーションにて実施します
- ◆ 実施時間帯
平日 12:40~13:30(50分)
- ◆ 科目が偏る場合は、申し出により別の科目を実施することも可能

※ 一般的なビリオダイゼーションに基づき実施
(具体的な内容は別紙 Xニュー巻参照)

年份	地区	1990年		1995年		2000年		2005年		2010年	
		总人口	人口密度	总人口	人口密度	总人口	人口密度	总人口	人口密度	总人口	人口密度
全国	总人口	11.59	122.77	12.12	135.05	12.95	140.40	13.98	159.05	15.29	167.00
	人口密度	122.77	135.05	135.05	140.40	140.40	159.05	159.05	167.00	167.00	167.00
东部地区	总人口	6.55	150.00	6.85	160.00	7.25	170.00	7.85	180.00	8.55	190.00
	人口密度	150.00	160.00	160.00	170.00	170.00	180.00	180.00	190.00	190.00	190.00
中部地区	总人口	3.55	100.00	3.65	105.00	3.85	110.00	4.15	115.00	4.45	120.00
	人口密度	100.00	105.00	105.00	110.00	110.00	115.00	115.00	120.00	120.00	120.00
西部地区	总人口	1.49	42.77	1.62	45.05	1.85	47.40	2.28	50.05	2.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
东北地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
华北地区	总人口	2.55	110.00	2.65	115.00	2.85	120.00	3.15	125.00	3.45	130.00
	人口密度	110.00	115.00	115.00	120.00	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	130.00
华东地区	总人口	3.55	130.00	3.65	135.00	3.85	140.00	4.15	145.00	4.45	150.00
	人口密度	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	145.00	145.00	150.00	150.00	150.00
华中地区	总人口	1.55	90.00	1.65	95.00	1.75	100.00	1.85	105.00	1.95	110.00
	人口密度	90.00	95.00	95.00	100.00	100.00	105.00	105.00	110.00	110.00	110.00
华南地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
西南地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
西北地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
东北地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
华北地区	总人口	2.55	110.00	2.65	115.00	2.85	120.00	3.15	125.00	3.45	130.00
	人口密度	110.00	115.00	115.00	120.00	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	130.00
华东地区	总人口	3.55	130.00	3.65	135.00	3.85	140.00	4.15	145.00	4.45	150.00
	人口密度	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	145.00	145.00	150.00	150.00	150.00
华中地区	总人口	1.55	90.00	1.65	95.00	1.75	100.00	1.85	105.00	1.95	110.00
	人口密度	90.00	95.00	95.00	100.00	100.00	105.00	105.00	110.00	110.00	110.00
华南地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
西南地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
西北地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
东北地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
华北地区	总人口	2.55	110.00	2.65	115.00	2.85	120.00	3.15	125.00	3.45	130.00
	人口密度	110.00	115.00	115.00	120.00	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	130.00
华东地区	总人口	3.55	130.00	3.65	135.00	3.85	140.00	4.15	145.00	4.45	150.00
	人口密度	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	145.00	145.00	150.00	150.00	150.00
华中地区	总人口	1.55	90.00	1.65	95.00	1.75	100.00	1.85	105.00	1.95	110.00
	人口密度	90.00	95.00	95.00	100.00	100.00	105.00	105.00	110.00	110.00	110.00
华南地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
西南地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
西北地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
东北地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
华北地区	总人口	2.55	110.00	2.65	115.00	2.85	120.00	3.15	125.00	3.45	130.00
	人口密度	110.00	115.00	115.00	120.00	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	130.00
华东地区	总人口	3.55	130.00	3.65	135.00	3.85	140.00	4.15	145.00	4.45	150.00
	人口密度	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	145.00	145.00	150.00	150.00	150.00
华中地区	总人口	1.55	90.00	1.65	95.00	1.75	100.00	1.85	105.00	1.95	110.00
	人口密度	90.00	95.00	95.00	100.00	100.00	105.00	105.00	110.00	110.00	110.00
华南地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
西南地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
西北地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
东北地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
华北地区	总人口	2.55	110.00	2.65	115.00	2.85	120.00	3.15	125.00	3.45	130.00
	人口密度	110.00	115.00	115.00	120.00	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	130.00
华东地区	总人口	3.55	130.00	3.65	135.00	3.85	140.00	4.15	145.00	4.45	150.00
	人口密度	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	145.00	145.00	150.00	150.00	150.00
华中地区	总人口	1.55	90.00	1.65	95.00	1.75	100.00	1.85	105.00	1.95	110.00
	人口密度	90.00	95.00	95.00	100.00	100.00	105.00	105.00	110.00	110.00	110.00
华南地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
西南地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
西北地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
东北地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
华北地区	总人口	2.55	110.00	2.65	115.00	2.85	120.00	3.15	125.00	3.45	130.00
	人口密度	110.00	115.00	115.00	120.00	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	130.00
华东地区	总人口	3.55	130.00	3.65	135.00	3.85	140.00	4.15	145.00	4.45	150.00
	人口密度	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	145.00	145.00	150.00	150.00	150.00
华中地区	总人口	1.55	90.00	1.65	95.00	1.75	100.00	1.85	105.00	1.95	110.00
	人口密度	90.00	95.00	95.00	100.00	100.00	105.00	105.00	110.00	110.00	110.00
华南地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
西南地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
西北地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05	50.05	53.00	53.00	53.00
东北地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
华北地区	总人口	2.55	110.00	2.65	115.00	2.85	120.00	3.15	125.00	3.45	130.00
	人口密度	110.00	115.00	115.00	120.00	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	130.00
华东地区	总人口	3.55	130.00	3.65	135.00	3.85	140.00	4.15	145.00	4.45	150.00
	人口密度	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	145.00	145.00	150.00	150.00	150.00
华中地区	总人口	1.55	90.00	1.65	95.00	1.75	100.00	1.85	105.00	1.95	110.00
	人口密度	90.00	95.00	95.00	100.00	100.00	105.00	105.00	110.00	110.00	110.00
华南地区	总人口	0.99	120.00	1.05	125.00	1.15	130.00	1.25	135.00	1.35	140.00
	人口密度	120.00	125.00	125.00	130.00	130.00	135.00	135.00	140.00	140.00	140.00
西南地区	总人口	0.49	42.77	0.62	45.05	0.85	47.40	1.28	50.05	1.69	53.00
	人口密度	42.77	45.05	45.05	47.40	47.40	50.05</				

➤ トレーニングの進め方



- ・毎回のトレーニングを記録し、前回と比較したり、今までの出来栄から、目標を立てたりする
- ・全体共通種目以外に必要に応じて個別課題を設ける
- ・適切な強度設定や実施状況のチェックをスタッフに確認する
- ・トレーニングメニューは、支給されたファイルに保管し、毎回持参する

➤ 事前参加資格試験の基準

① 1RMテスト

指定強度を適切なフォームに基づき1回挙上することができる。

男子:SQT体重130% BP体重85% PC体重75%

女子:SQT体重105% BP体重60% PC体重50%

➤ 認定試験の合格基準

① 1RMテスト

指定強度を適切なフォームに基づき1回挙上することができる。

男子:SQT体重150% BP体重100% PC体重90%

女子:SQT体重120% BP体重80% PC体重70%

② トレーニングフォーム

指定強度で5回実施し、適切なフォームを維持(チェック7/10項目以上)できる。

男子:SQT体重100%、BP体重65%、PC体重60%、BOR体重50%、DL体重100%

女子:SQT体重80%、BP体重50%、PC体重45%、BOR体重40%、DL体重80%

③ サポートテクニック

ベンチプレスとスクワットの補助を正しく実施(全項目正解で合格)できる。

➤ 1RM測定 of 動作条件

1:パワークリーン

- ・ 肘は45度以上を目安に上げる
- ・ キャッチ時にバーベルを握っている
- ・ キャッチと同時に肘を上げる
- ・ キャッチ時は腰を落とす
- ・ スタノスは腰幅程度
- ・ しゃがむ深さはクォーター
- ・ 前後移動は二歩程度まで



2:ベンチプレス

- ・ 5ポイントコンタクトの維持
- ・ ラッキングの前後で肘は伸展する
- ・ バーは胸に接地させる
- ・ 反動を使わない



3:スクワット

- ・ 大腿前面部が床と平行になる高さまでしゃがむ



➤ サポートテクニックの動作条件

サポートの流れと注意点【スクワット】

項目	動作	実施者	補助者	補助者の注意点	写真
1	準備	補助者がスクワットスタンダードからスタートする。	補助者は、実施者に近づく。	実施者に補助者の位置を確認させる。	
2	動作	補助者がスクワットを開始する。	補助者は、実施者の動作を確認する。	実施者の動作を確認する。	
3	終了	補助者がスクワット動作を終了させる。	補助者は、実施者の動作を確認する。	実施者の動作を確認する。	

5. 課題

- ・今年からトレーナー研究会の育成は別途で考え、トレ研以外の参加者を募った
- ・トレ研は統率を取りやすかったが、今回は多種多様な人材が集まっているので、その点には注意して指導にあたりたい
- ・NASSの中のトレーニング部門の一員として認めたい

【今後の展望】

コロナ感染症の影響により、2020年度については、育成セミナーを開催することができず、当初に計画していた受講生の確保や受講生の育成を進めていくことが叶わなかったが、本年度においては、通常通りのスケジュールで進めることができ、来年度には、より一層受講生を増員できそうである。2022年度においては、NASSトレーニングサポートの現場に育成セミナー受講生をサポート者として配置することが、一部ではあるものの実現することができた。

今後の展望としては、トレーニング部門でトレーニングサポートを実施しているすべての現場に、育成セミナーの受講生を配置し、各現場担当者と密に連携を取りながら、より一層充実したトレーニングサポートを展開していきたいと考えている。

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、事前に Instagram でアンケートを実施し、要望の多いテーマを取り上げてセミナーを開催した。

【実施報告】

第1回 パワークリーン習得に向けての練習

担当者：小林靖長（2022/9/22 実施）

第2回 メディシンボール・プライオメトリクストレーニング(両キャンパス)

担当者：緒方はづき、千葉至、橋本瀬成（2022/12/6 実施）

NSSU Nippon Sport Science University スポーツ・トレーニングセンター

パワークリーン

フォーム習得セミナー



誰でも参加可能！



こんな人におすすめ！

- ☒ パワークリーンのフォームを習得したい
- ☒ パフォーマンスを向上させたい
- ☒ 爆発力を高めたい
- ☒ ジャンプ力を向上させたい
- ☒ 身体の連動性を高めたい

参加
無料

9/22(木)

世田谷 10:00-11:30
健志台 15:30-17:00

応募
方法

応募受付締切予定 **9/21(水)**



持ち物
室内シューズ(必須)
飲料・タオル(必要に応じて)

※上記QRコードから申込ください。
※応募受付締切前に打ち切る場合がございます。
お早めにお申し込みください。

問い合わせ先
世田谷：03-5706-0985 健志台：045-963-7932

2022.12.6 TUE 開催

連動性向上

メディシンボール&プライオメトリクス

トレーニングセミナー



TRY !

2022年度STCプラクティカルセミナー

**こんな人に
オススメ**

Instagram での告知画像

ポスター(学内掲示)

プラクティカルセミナー実施報告書

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4年9月22日(月) 15:30~17:00

<参加者> 2名

<内容> パワークリーン習得に向けての練習
(フロントスクワット、デッドリフト、ハイプル、ハングクリーン、
パワークリーン)

<所感>

今回は参加者が少なく、両名とも実施経験がない者でレベル差がなかったので、進行がおこないやすかった。また数名で指導も入る事ができたので、個々に指導する事ができた。参加者はウエイトトレーニングの経験がなかったが学友会運動部所属で今後ウエイトトレーニングを実施したいと考えている者でモチベーションも高く一生懸命に取り組んでくれた。さらに動作習得の時間も早く90分という短い時間であったが、しっかりと上達する事ができた。

告知期間や告知方法などを再度見直し、今後はさらに集客ができるように告知をおこなっていくようにしたい。

プラクティカルセミナー実施報告書

担当：緒方 はづき

<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4年12月6日(火) 16:30~18:00

<参加者> 7名

<内容> メディシンボール・プライオメトリクストレーニングセミナー

<所感>

今回は事前に Instagram で実施したアンケートの結果をもとに、要望が多く挙がったプライオメトリクストレーニングとメディシンボールトレーニングをテーマとした。参加者はそれぞれ、世田谷キャンパス7名・健志台キャンパス15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、セミナー告知を大学のポータルサイトの他、n-pass、学内掲示、各種 SNS を用いて、幅広く実施したことが功を奏したと考えられる。

世田谷キャンパスの参加者は、学友会所属の選手および学生トレーナー、大学院生であった。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。また、実技では実際に機器を用いたジャンプ測定も行った。自身や他者の数値の特徴をみて比較するなど、意見交換を行いながらの実施ができていた。

今回は単発での開催となったが、複数回の開催や定期開催を希望する声もあったため、内容や状況を再考し、今後も利用者の要望にあったセミナーを企画していきたい。

<実施風景>



以上

プラクティカルセミナー実施報告書

千葉至、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4年12月6日(火) 16:30~18:00

<参加者> 14名

<内容> メディシンボール・プライオメトリクストレーニングセミナー

<所感>

今回は参加者が多く、世田谷キャンパス7名・健志台キャンパス14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。実技ではトレーニング中のスピード計測機器を用いて実施し、フィードバックを行いながら実施した。

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関して非常に理解できた学生47.4%となんとなく理解できた学生47.4%、あまりわからなかった学生が5.3%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47.4%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。

今回の開催頻度(1回のみ)はいかがでしたか
19件の回答

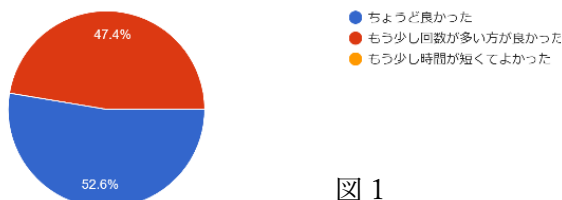


図 1

セミナーに関しての理解度はどうでしたか
19件の回答

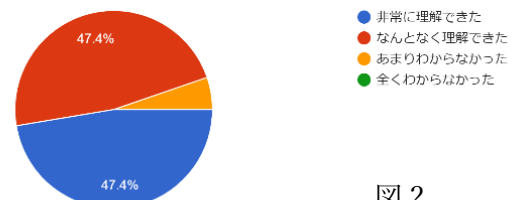


図 2

今後、企画して欲しいセミナーはありますか(複数回答可)

19 件の回答

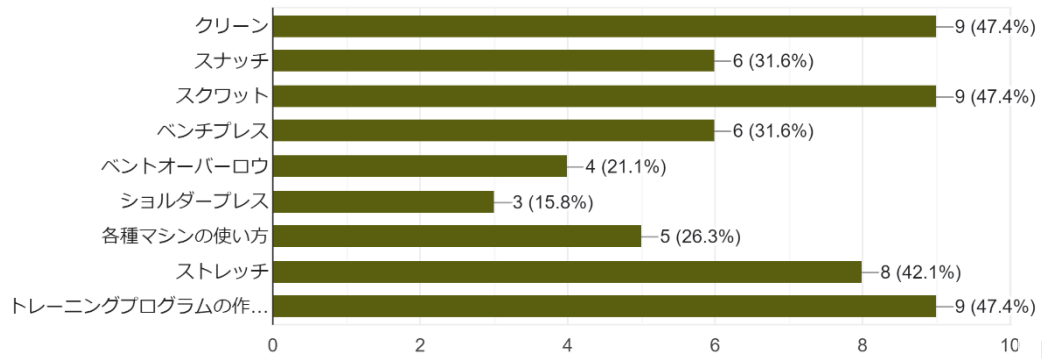


図 3

<実施風景>



以上

【今後の課題】

年間の開催を通して挙げた課題は、集客と開催回数・頻度の検討の2点である。

集客については、以前より参加者募集において課題となっており、特に今年度9月開催回では参加者が2名にとどまる状況であった。そこで、12月開催分に向けて、告知方法の見直しとセミナー内容のアンケートを行った。告知方法については、大学ポータルサイト Nics@web、学内ポスター掲示に加え、学生の使用機会が多いと考えられる n-pass や Instagram での告知を追加することとした。併せて、ポスターや投稿画像のデザインの工夫、告知期間の見直し、Instagram のストーリー機能を活用した積極的告知を実施した。セミナー内容の検討においては、Instagram のアンケート機能を活用し、企画内容の要望を収集した。多くリクエストあがった内容を中心にセミナーを開催したことで、利用者のニーズに合ったセミナーを企画することができた。その結果、12月開催回ではコロナ禍以降最多の参加者数となり、年度内での改善を図ることができた。

開催回数・頻度の検討については、参加者から定期開催や複数開催の要望があがっている。今年度のプラクティカルセミナーはすべて単発での開催であったが、取り組む内容によっては単回のセミナーでは習得が難しいものもあり、セミナー中にもそのような声を頂くことが多かった。定期開催や複数開催を行うにあたっては、マンパワーの不足や、それに伴う安全性や質の担保、加えて、センター自体の収容人数制限があげられる。特にマンパワーについては、トレーニングセンターは施設の役割および特性上、かなり厳しい状況下におかれている。これらの課題を改善するために次年度以降実施すべき改善策として、学生スタッフの育成と開催タイミングおよび参加者人数の検討をあげる。学生スタッフの育成は、現在も「育成セミナー」という名称で実施しているところであり、補助法などの研修を受けた学生スタッフがセミナー開催時に補助に入ってもらうことで一定の安全性および質の担保ができ、また学生スタッフには現場経験という場を提供することが可能になる。次に開催タイミングや参加者人数の検討においては、開館時間が短く人員を厚くすることが可能な土日や夏季や冬季休暇期間中に定期開催を行い、開催要望の多い授業期間中の放課後では単回のセミナーを参加者人数は限定して実施するなどが方法として挙げられる。さまざまな方法を模索しながら限られた資源の中で最大限のサービスを提供していきたい。

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・実施している。今年度トレーニングセンターで実施した勉強会の取り組みを紹介する。

【実施報告】

1. 実技研修会

本研修会は実際のストレングストレーニング指導における必要な種目のプログラミングとその指導方法に関して実施した。実施内容は以下の通りである。

第1回 KISER マシントレーニング

担当者：小林 靖長（2022/7/2 実施）

第2回 プライオメトリクストレーニング

担当者：小林 靖長（2022/8/18 及び 8/30 実施）

第3回 クイックリフトを使ったトレーニング

担当者：永友 憲治（2022/9/15 実施）

第4回 メディシンボールを使ったトレーニング

担当者：小林 靖長（2022/10/29 実施）

2. ストレングストレーニングにおける主要種目の勉強会

主要種目のさらなる理解と課題解決することで指導能力の向上を図ることを目的に実施した。特に講習会形式ではなく各種目における課題や自身の考えを議論しながらトレセンとしての共通認識を図る事も目的とした。

第1回 スクワットと指導に関して

（2022/12/10 実施）

第2回 ベントオーバーロウとオーバーヘッドプレス

（2023/2/7 実施）

4. サポート報告会

より充実したサポート内容の提供を可能にすることを目的に、NASS トレーニングサポートの報告会を実施した。参加者はトレセン助教・AD 助教・業務委託スタッフで、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、測定内容であった。

第1回実技研修実施報告書

緒方 はづき

- 【題目】 カイザーの活用法に関して
- 【日時】 2022年7月3日(土) 11:00~12:00
- 【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
- 【内容】 カイザーの活用法に関して（研修担当：小林先生）
使用マシン：ファンクショナルトレーナー
- ・ハーネスを用いたジャンプトレーニング
 - ・ハンドルを用いたジャンプトレーニング
 - ・ハンドルを用いた
 - ・アルミバーを用いたチョップ、リフト動作
 - ・ファンクショナルベルトを用いた

【所感】

今回はカイザーの活用法について、小林先生にご指導いただいた。通常マシンでは行えないスピード重視のトレーニングや回旋系種目などを紹介していただいた。台数的にカイザーを使って団体サポートをさばくことは難しいが、オリパラサポートや、故障中の選手などに活用・応用していきたい。

なお、本研修は以前からスタッフの要望が挙がっていた両キャンパス合同の実技研修で、今回が今年度初回であった。運営上、全員参加することが今後も厳しい状況ではあるが、様々なご助言をいただける貴重な機会であるため、今後も定期的の実施していきたい。研修内容については、現場サポートで挙がる疑問点の解決を中心に、スタッフからの声を集め実施していく予定。

2-5 スタッフ専門能力向上のための研修会

【実施風景】※写真2枚前後



第2回実技研修報告書

小林 靖長

【題目】 プライオメトリクストレーニング

【日時】 ①令和4年8月18日(木) 13:00~14:00

②令和4年8月30日(火) 11:00~12:00

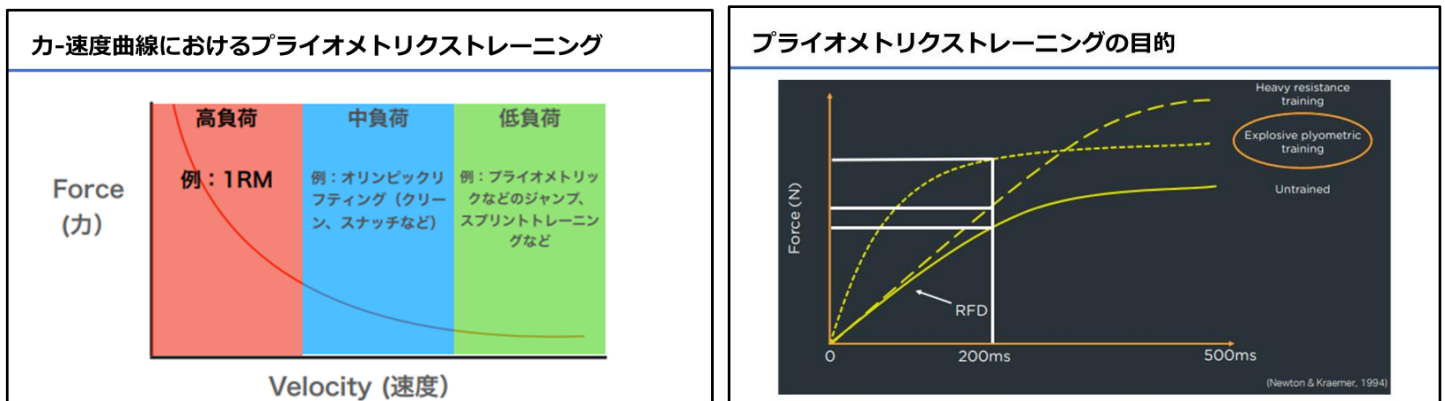
【場所】 ①健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

②世田谷キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

【内容】 プライオメトリクストレーニングの実施意義、プログラムへの導入の仕方、発展方法を説明し、その各種目の実技練習を実施した。また、各種ジャンプのテストを各自実施して課題の抽出方法などを学習した。

【所感】 プライオメトリクストレーニングを体系的にトレーニングプログラムに落とし込めていない場合もあり、今後落とし込めていけるようになったと感じた。
バーベルを使ったウェイトトレーニングの実施は全スタッフしっかりと実施できているがプライオメトリクストレーニングは自身のトレーニングとして実施していない場合もあるようで、今後しっかりとフォーム模範ができるように定期的に実施してもらいたい。

【一部配布資料】



第3回実技研修報告

永友 憲治

【題目】 クイックリフト指導の幅を広げるためのポイント

【日時】 令和4年9月15日(木) 11:30~12:30

【場所】 健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

【内容】 1: パワークリーン1RM チャレンジ
→育成セミナー合格基準値を目安にチャレンジし自身及び他者の特性を確認
2: 主要エクササイズとポイント
→以下の種目はクイックリフト全ての種目において改善課題として指摘されやすい、軌道、動作のタイミング、力の伝達効率、傷害者対応性等が多く含まれていることからこれらの精度向上がクイックリフト全体の精度向上に大きな影響を与える。

※ハイプル（屈曲）

→スタートポジションが腰から下に位置するエクササイズの基本であり、フィニッシュで肘を回転する動作以外は全てC、Sと同様であることから、強度はC、S以上の高負荷を安全に過すことが可能。

※プッシュプレス

→スタートポジションが胸上に位置するエクササイズの基本であり、クリーンのキャッチ姿勢やスナッチの後半軌道など他種目との関連性が深い

【所感】

今回のテーマであるクイックリフト（爆発的パワー系トレーニング）は普段より指導業務にてプログラムを作成し指導する上で、必ずと言って良いほど用いられる内容であることから改めて共通理解を図るとともに、スタッフそれぞれが有する知識や経験をもとにディスカッションすることでより良いサポートの実現を目指すための取り組みとして実施した。

コロナ禍の影響もあり、スタッフ全員が揃って定期的に研修を行う機会は減少していたが、各人にて日頃から主体的にトレーニングに励んでいることが伺えるような実践能力であった。クイックリフトは専門性が高いながらもトレーニング指導上では基礎的内容であるため複数スタッフで対応を図る場合に、指導法や対応が異なり対象者を混乱させてしまうケースも珍しくないが、そういった問題はトレセンスタッフにおいては非常に少ないことが確認出来た点も収穫であった。

第4回実技研修報告書

小林 靖長

【題目】 メディシンボールトレーニング

【日時】 令和4年10月29日(土) 11:30~12:30

【場所】 健志台キャンパス スポーツ・トレーニングセンター

【参加者】 スタッフ 5名

【内容】 メディシンボールトレーニングの実施意義、プログラムへの導入の仕方、発展方法を説明し、その各種目の実技練習を実施した。また、速度を測定しながら問題点を把握すると共に動作習得に向けたコーチング方法に関しても学習した。

【所感】 メディシンボールトレーニングに対する理解を全員が深める事ができ、今後トレーニングプログラムへ積極的に導入する事ができるようになったと考えられる。ただし、メディシンボールトレーニングは、実施場所が限られる事や競技により実施種目が異なる事から各スタッフの工夫が必要となる。また、メディシンボールトレーニングは全身の連動性をあげる事に非常に有効なトレーニング手法の1つである。学生からも連動性を上げるようなトレーニングを実施したいという要望が多い為、今後セミナーなどでも展開していくようにしていきたい。

【一部配布資料】

メディシンボールトレーニングの特長

- ・全身の動きを使って、3次元での力発揮が可能である
- ・力を伝達するキネティックリンクの改善が図れる
- ・バーベルトレーニングで起こる減速動作がない
- ・怪我の予防に繋がる



メディシンボールの強度表

強度	強度			
	リニア パーティカル、ホリゾンタル	ローテーション パラレル	ローテーション バーペンディキュラー	
	シングルレッグ ポジション	チェストパス オーバーヘッドパス	スローヒップ スローショルダー	スローヒップ スローショルダー
	スプリット ポジション	チェストパス オーバーヘッドパス	スローヒップ スローショルダー	スローヒップ スローショルダー
	ベース ポジション	チェストパス オーバーヘッドパス スクワットスロー	スローヒップ スローショルダー	スローヒップ スローショルダー
	トルネーリング ハーネーリング	チェストパス オーバーヘッドパス	スローヒップ スローショルダー	スローヒップ スローショルダー
強度				

【今後の課題】

今年度は実技をできる限り実施したいというスタッフ間の意見が多かった為に実技を中心に実施した。両キャンパスのスタッフが揃う機会が全体会議だけである為、実施回数がそれほど多く実施できなかった。また必ず1名が参加できない状況ではあった為、全員が参加できるような工夫をしていきたい。

また、各スタッフがサポートなどによりオンラインであっても同時刻に集まる事ができず座学の勉強会が実施できなかった。来年度は時間を調整して実技と座学両方を定期的に実施するようにしていきたい。



NITTAIDAI

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】

日体大アスリートサポートシステム（Nittaidai Athlete Support System : NASS）は、日本体育大学アスレティックデパートメントの3部門の中で主に「競技力強化支援部門」を担い「ハイパフォーマンスセンター」、「コーチングエクセレンスセンター」、「スポーツ・トレーニングセンター」が連携し包括的に、アスリートの資質の涵養と競技力向上の支援を行う。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(図1)。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ジ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。



図 1.NASS

【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

永友・・・カヌー、女子ハンドボール、空手

緒方・・・女子バスケ、女子バレーボール、女子柔道

山田・・・トランポリン、フェンシング、ボクシング

健志台キャンパス

小林・・・スケート部女子アイスホッケー、男子駅伝

槇野・・・ビーチバレー、自転車競技

橋本・・・アーチェリー、女子ゴルフ、男・女ソフトテニス、男子バレーボール

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

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：橋本 瀬成

●対象者

- ・アーチェリー部 37 名

●トレーニングの目的及び課題

- ・ケガの予防、体力向上
- ・より強い弓を扱ったり、コントロールしたりする事(僧帽筋上部には力が入らないようにする)

●身体的特徴

- ・左右で筋力はあまりなく、普段の練習では左右差があまり出ないように反対の手でも弓を扱っている。
- ・肩、腰の障害が多く、突発的な外傷はない。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	リーグ戦		全日本学生王座	予選	全日本学生インカレ		全日本ターゲット				全日本室内	
					合宿		ナショナル選考会				インカレインドア	合宿
トレーニング期	準備期		試合期Ⅰ		移行期		準備期		試合期Ⅱ		移行期	
フィジカルファクター	基礎筋力		維持期		基礎筋力		維持期		基礎筋力		維持期	
測定項目	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody	Inbody

※特記事項

- ・4月、12月に座学のトレーニングセミナーを実施
- ・12～1月頃に弦の重さを変える選手が多い
- ・記録会を月1ペースで行っている

●トレーニング実施における主観的考察

- ・片手で行うメニューを取り入れており、左右差があまり出ないよう重量は同じ重量で行っている。ランジ種目のような片足支持になる際、バランスをうまく取れない印象がある。
- ・OMNI-RES(主体的運動強度)の導入により、トレーニング時の部位別の主観的な運動強度を明らかにしている。また、OMNI-RESの導入は個別指導が困難な状況下においても、代償動作の有無も加味した適切な負荷設定や指導の一助となっている。狙いたい筋群、目的からずれて高重量を求めてしまう選手もいるので、しっかりと目的を意識させる。一人ひとりがどのようなイメージを持っているのかを、コミュニケーションの中から共有できるようにし、こちらの指示もそれに応じて臨機応変に変えていくことが必要である。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 小林 靖長

●対象者

・女子アイスホッケー部員 16 名

●トレーニングの目的及び課題

パワーの向上、持久力の向上

●身体的特徴

慢性的な痛みがある者が数名いる

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿						全日本東京予選		日本学生		全日本関東予選		全日本
									東京都リーグ			
トレーニング期	休養期	一般的準備期	専門的準備期	試合期								
フィジカルファクター		基礎筋力	最大筋力	筋パワー・維持								
測定項目		50m走、Yo-Yo、1RM、垂直跳び										

※特記事項

- ・週の中での活動回数が少なく、氷上練習が重なったりするとストレングストレーニングは実施できず、トータルでのストレングスサポートの回数は少なかった

●トレーニング実施における主観的考察

- ・慢性的な痛みがあるものは、基本的にメニューを実施せず各自でトレーニングを実施している状況である。
- ・メニュー実施者は、トレーニング回数が少ない中でも集中して実施するようになり、しっかり重量もアップしてきた。ただ、実施回数が少なすぎて定期的なテストができなかった。後半は、ヴェロシティフィードバックで実施したが非常にモチベーションアップにつながった。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：永友 憲治

●対象者

- ・カヌー部（男女合計20～40名）

●トレーニングの目的及び課題

- ・全体に対するクイックリフトの段階的指導

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿												
トレーニング期												
フィジカルファクター												
測定項目												

※特記事項

- ・クラブ専属のトレーニング指導者が年間計画及び全体指導を担当している
- ・サポート開始時に主要種目テクニカルチェックを1RM50%程度の強度を用いて特性をチェックし、段階的指導の紹介に移行した

●トレーニング実施における主観的考察

- ・同部には専属のトレーニング指導者が常駐しており年間計画や全体的なトレーニング指導を担当している。このことから私の専門領域であるフリーウェイトパワー系トレーニング種目のクイックリフトにおける技術の段階的指導に特化し前期授業期間中にて3週に1回程度の集中指導形式で担当した
- ・昨年は同様の内容を競技力が優れた者らを対象に実施する形体であったが、今年度は1年生も含め全体指導を担当した。しかしながら同部は人数が多い関係で指導時間に都合がつく学生らの指導が中心となったため接する機会が乏しかった学生もありレベルには差が見られた。
- ・基礎的な方法論や実技レベルは専属のトレーニング指導者から指導を受けていることもあり理解がなされていたため、方法論の違いが見られる部分についてはその根拠説明に基づき理解を統一した上で進めることにより全体的な共通理解を図った。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 橋本 瀬成

●対象者

- ・女子ゴルフ部 9名

●トレーニングの目的及び課題

- ・基礎筋力向上
- ・下半身の強化、柔軟性の向上、体幹部の安定

●身体的特徴

- ・下半身の筋力が高い
- ・骨盤が前傾しやすい

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	春季リーグ			関東女子学生予選	関東女子学生	秋季リーグ	朝日杯予選 朝日杯	信夫杯	会長杯 文部科学大臣杯		合宿	
トレーニング期												
フィジカルファクター	基礎筋力向上	基礎筋力向上	基礎筋力向上	-	-	-	基礎筋力向上	基礎筋力向上	基礎筋力向上	基礎筋力向上	-	-
測定項目	Inbody							Inbody				

※特記事項

- ・授業期間のみのトレーニング
- ・週に1回のトレーニング（部活動自体が週に2回）
- ・スケジュール的にも期分けを行っていない
- ・選手によっては1カ月に1～2回しかトレーニングを行えないこともある

●トレーニング実施における主観的考察

- ・基礎筋力向上を目的としたメニューを組んでいる。競技特性上、下半身の安定性・筋力は強いと感じる。
- ・スクワット（バックランジ）の重量を上げようとする姿が見られ、潰れたときにはしっかりと補助に入ることができている
- ・授業期間外も実施したいとの声も上がっているため、来年度は期分けを行ってもいいのではないかと考えている

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：千葉 至

●対象者

- ・女子サッカー部

●トレーニングの目的及び課題

- ・フィジカルの強化・傷害予防
- ・特に足関節・膝関節周りについて

●身体的特徴

- ・胸郭・股関節・足関節の可動域に乏しい学生が多い
- ・足関節・膝関節の関節障害発生が多い。ハムストリングス障害や Groin pain はシーズン中に好発

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	試合期(関東学生リーグ・プレナスなど)				オフ		試合期(関東学生リーグ・プレナスなど・皇后杯)			インカレ	オフ	
トレーニング期	試合期(維持・テーパリング)				準備期(一般的・特異的)		試合期(維持・テーパリング)			テーパリング	移行期	準備期(一般的・特異的)
フィジカルファクター	加速・減速・方向転換能力				筋量・筋力		加速・減速・方向転換能力					筋量・筋力
測定項目												

※特記事項

- ・週に2回試合がある場合、トレーニングは無しになる
- ・疲労管理と傷害状況確認が必須となる
- ・試合期はグラウンドレベルでの加速ドリルや方向転換ドリル、オフはトレセンでのウェイトトレーニングとグラウンドでのトレーニングを平行して行う

●トレーニング実施における主観的考察

- ・学年間でのコミュニケーションが多く、先輩から後輩への技術指導やアドバイスが頻回に行われる。小さなコーチが複数人いる状況が生まれるので、技術指導が容易である。
- ・準備期が短いため、骨格筋量の増加は大きくは見込めない。準備期にフォームを担保しつつ筋力向上を狙っていき、試合期では筋力維持あるいは微増が現実的と考える。
- ・試合期の傷害発生においては、下肢筋傷害が多い印象である（ハムストリングスや内転筋群）。少量（4回1セットなど）でも効果があると報告されている、ノルディックハムやコペンハーゲンアダクションの実施は視野にいれている。
- ・一方で、試合期の下肢筋群の筋肉痛を嫌がるため（競技動作に支障が出る）、筋収縮様式とボリュームを考慮する必要がある。上半身の強化と下肢筋群のリカバリーを同時に行うセッションがベターかもしれない。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：橋本 瀬成

●対象者

- ・男子ソフトテニス部 37 名

●トレーニングの目的及び課題

- ・基礎筋力向上、怪我をしない体づくり
- ・競技力向上に繋がるトレーニング（・繰り返し動作）
- ・瞬発的な力発揮

●身体的特徴

- ・上半身に比べ、下半身の筋力かなりが高い
- ・テニスボールに比べ、ボールが弾まないため低い姿勢での動作が増える
- ・前衛後衛での役割が異なる

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿		春季リーグ		東日本インカレ	帰省 合宿	インカレ 帰省	秋季リーグ 全日本選手権	全日本学生インディア				
トレーニング期	専門的準備期	プレ試合期	試合期Ⅰ		移行期	休養	専門的準備期	試合期Ⅱ	一般的準備期			専門的準備期
フィジカルファクター	最大筋力/パワー	筋力維持	最大筋力/パワー	筋力維持					筋肥大・基礎筋力向上			最大筋力/パワー
フィジカルファクター(1年生)	筋肥大・基礎筋力向上											
測定項目	inbody		inbody		inbody		inbody		inbody		inbody	

※特記事項

- ・4～5 月は 1 年生と上級生のメニューを分けて実施し 7 月に合流
- ・学年ごとのまとまりが強く、技術の伝承文化がないのでチームとしての成熟度（積み重ね）が薄い
- ・年間で大会が多く、選手によって出場する大会が異なるためトレーニングへの参加の可否が異なる

●トレーニング実施における主観的考察

- ・一般と学生大会の 2 種類があり、ピリオダイゼーションは学生大会に合わせて組んでいる。個人で大会があり、トレーニングに定期的に参加できない選手が多く、骨格筋量の増加はあまり見込めない。
- ・練習で Run メニューが多くなると下肢を痛める選手が多くなるため、ボリュームや筋収縮様式を考慮する必要がある。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：橋本 瀬成

●対象者

女子ソフトテニス部 27 名

●トレーニングの目的及び課題

- ①後衛：安定したストローク、相手のパワーに打ち負けない、トップ打ちの威力を上げる
下半身や体幹筋強化、肩回りの強化
- ②前衛：威力のあるスマッシュ→上半身強化
- ③チーム：スタートダッシュと切り返し→瞬発力、サーブの安定、サーブの攻撃力アップ
→上半身強化、パワーの伝え方、トスの安定

●身体的特徴

・Inbody の指標で言えば標準：エキセントリック局面は強い印象だが、コンセントリック局面や切り返し局面のパワー発揮で固めるべき関節を動かしてしまう。特に女子選手は、崩し打ちというか全身を鞭のようにしなやかに動かすパフォーマンスが主流

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿		春季リーグ		東日本インカレ	帰省 合宿	インカレ 帰省	秋季リーグ 全日本選手権	全日本学生インドア				
トレーニング期	専門的準備期	プレ試合期	試合期 I	試合期 I	移行期	休養 専門的準備	試合期 II		一般的準備			専門的準備期
フィジカルファクター	最大筋力/パワー	筋力維持	最大筋力/パワー	筋力維持					筋肥大・基礎筋力向上			最大筋力/パワー
フィジカルファクター(1年生)	筋肥大・基礎筋力向上											
測定項目	inbody		inbody	inbody 1RM		inbody		inbody		inbody		inbody

※特記事項

- ・学年ごとのまとまりが強く、技術の伝承文化がないのでチームとしての成熟度（積み重ね）が薄い
- ・レストをあまり取らずに作業のように進めてしまう傾向がある
- ・4～5 月は 1 年生と上級生のメニューを分けて実施し 7 月に合流

●トレーニング実施における主観的考察

- ・一般と学生大会の 2 種類があり、ピリオダイゼーションは学生大会に合わせて組んでいる。個人で大会があり、トレーニングに定期的に参加できない選手が多く、骨格筋量の増加はあまり見込めない。
- ・筋発揮するというイメージが選手には乏しい印象である。その結果、もっさりした動き、スマッシュ、サーブ、切り返し動作となってしまう。フォームが安定した種目は動作の切り返し(バリストティック)を意識させてトレーニングを行っている。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：山田 舜

●対象者

トランポリン部 15 名

●トレーニングの目的及び課題

- ・耐乳酸性能力向上・瞬発力向上
- ・10 回続けて飛び続けられる体力及び高難度の技を実践できる能力の可能性の拡大

●身体的特徴

- ・リスクの伴う種目のため、慢性的な怪我が多い（特に腰）
- ・前屈や開脚といった動作の柔軟性はものすごく秀でているが、足関節が物凄く硬くスクワットでプレートを使用して実施している学生もいる。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
試合/合宿		全日本年齢別選手権	世界選手権選考会 東京都トランポリン大会		全日本学生	全日本予選 東日本選手権	国体 全日本		川崎						
トレーニング期	専門的準備期	試合期Ⅰ		一般的準備期	専門的準備期	試合期Ⅱ		一般的準備期	専門的準備期	試合期	休養期	一般的準備期			
フィジカルファクター	維持期		筋肥大・最大筋力期Ⅰ		維持期		筋肥大・最大筋力期		維持期		移行期	筋肥大・最大筋力期			
測定項目	INBODY	INBODY	INBODY	INBODY	1RM	INBODY	INBODY	INBODY	INBODY	1RM	INBODY	INBODY	INBODY	1RM	INBODY

※特記事項

- ・オリパラ・競技力向上共に山田が担当。シーズンを通して、全て対面で実施
- ・シーズン中、毎週土曜日に INBODY を実施
- ・週 2 回は平日 1 時間、休日 1 時間 3 0 分、春夏の休暇期間は 1 時間 3 0 分ずつ

●トレーニング実施における主観的考察

- ・ 試合前はトレーニングをしないほうがいい、トレーニングするから疲れるし、ケガもするという間違った考えの学生もいたり大変な部分もある。好きこそものの上手慣れという言葉がスポーツの世界で言われているが、前提の好きが乏しいと指導することに大きな壁を感じる。4 月のスタートから少しずつではあるが、モチベーションの高い学生も複数名出てきており、良い形になってきているが、選手格差はどんどん広がる一方である。モチベーション格差を埋めるための方策は非常に難しいが、ペアを入れ替えることや主将が中心となり、練習を進めていくことなどが重要と考える。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：緒方 はづき

●対象者

- ・女子バスケット部

●トレーニングの目的及び課題

- ・土台作り（当たり負けしない体）、減速、姿勢維持

●身体的特徴

- ・全体的に絞れている選手が多く、体脂肪率が低い選手が多い。
- ・膝・捻挫、足首の疲労骨折、慢性腰痛、肩甲帯（上半身）硬い選手が多い

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿		関東選手権	新人戦		合宿	リーグ戦			インカレ			
トレーニング期	専門	試合期	専門	一般②	専門③	試合期			専門④	試合期	移行期	一般
フィジカルファクター				筋肥大	最大筋力	パワー	維持期(最大筋力・パワー)			最大筋力・パワー	維持期	筋肥大
測定項目			インボディ	インボディ	インボディ	インボディ		インボディ		インボディ測定		最大筋力

●トレーニング実施における主観的考察

- ・これまで自分たちだけでトレーニングを実施していたからか、トレーニング指導を選手が求めており、質問や相談を積極的に行ってくれる印象であった。
- ・かなり運動量の多い団体と感じており、次のトレーニングまでに回復しきれずに疲労状態でトレーニングをしている様子が伺えた。
- ・オーバートレーニングによるパフォーマンス低下を回避するため、総合的に調整が必要と感じた。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：千葉 至

●対象者

- ・男子バトミントン部

●トレーニングの目的及び課題

- ・全身の筋力の向上（スクワット挙上重量が体重比2倍、ベンチプレスが体重比1.3倍）
- ・試合期はパフォーマンスの向上

●身体的特徴

- ・筋力が十分ではない
- ・痩身の選手が多い。足関節傷害が多い。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿		春季学生リーグ	関東学生選手権		東日本学生ミックス	東日本学生	関東学生秋季	インカレ	オフ	全日本総合	オフ	新人戦 石川合宿
トレーニング期	特異的準備期	試合期			特異的	試合期			移行期	※一般的準備期	オフ	※一般的準備期 特異的準備
フィジカルファクター	筋力	筋パワー・スピード			筋力	筋パワー・スピード				筋肥大・筋力		
測定項目					体力測定					体力測定	体力測定	inbody

※特記事項

- ・試合や練習スケジュールの都合により、トレセンでの週2回のトレーニングに来る学生が変動的である。
- ・膝関節や足関節の障害が多いため、下肢筋群のメニューを除いての学生が多い。トレ研のトレーナー陣と相談しながら別メニューなどを提案している。
- ・疲労管理やトレーニングに対するモチベーションを上げるため、Pushを用いて実施することがある（最大挙上重量を測定していない種目の重量選択をするためにも）。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・トレセンに来室する学生が変動的であり、試合スケジュールにより、期分けが週単位で異なることが多い。
- ・練習や試合で疲労がある中での実施となるため、%1RMを基準にした予定負荷で実施できない場合が多く、重量やセット・回数は学生と相談しながら調整している。
- ・1RMを基準に重量設定を行いつつ、その日の調子で負荷を調整できるように挙上速度をモニタリングしながらトレーニングを継続していく予定である。
- ・下肢筋力以上に、上肢筋力の改善の余地がある印象である。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：千葉 至

●対象者

女子バトミントン部

●トレーニングの目的及び課題

- ・全身の筋力の向上
- ・試合期はパフォーマンスの向上

●身体的特徴

- ・下肢の慢性的な障害を有している学生が多い

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3													
試合/合宿		春季学生リーグ		関東学生選手権		東日本学生ミックス		東日本学生選手権	関東学生秋季		インカレ	オフ				全日本総合	オフ				新人戦		石川合宿		
トレーニング期	特異的準備期	試合期				特異的		試合期			移行期	※一般の準備期			オフ	※一般の準備期			特異的準備						
フィジカルファクター	筋力	筋パワー・スピード				筋力		筋パワー・スピード				筋肥大・筋力													
測定項目						体力測定										体力測定									

※特記事項

- ・試合や練習スケジュールの都合により、トレセンでの週2回のトレーニングに来る学生が変動的である。
- ・膝関節や足関節の障害が多いため、下肢メニューを除く学生が多い。トレ研のトレーナー陣と相談し、別メニューなどを提案している。
- ・疲労管理やトレーニングに対するモチベーションを上げるため、Pushを用いて実施することがある。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・トレセンに来室する学生が変動的であり、試合スケジュールにより、期分けが週単位で異なることが多い。
- ・練習や試合で疲労がある中での実施となるため、%1RMを基準にした予定負荷で実施できない場合が多く、重量やセット・回数は学生と相談しながら調整している。
- ・1RMを基準に重量設定を行いつつ、その日の調子で負荷を調整できるように挙上速度をモニタリングしながらトレーニングを継続していく予定である（選手の反応は良好である）。
- ・下肢筋力以上に、上肢筋力の改善の余地がある印象である。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：橋本 瀬成

●対象者

- ・男子バレーボール部 30 名

●トレーニングの目的及び課題

- ・基礎体力強化

●身体的特徴

- ・身長 170～204 cm、体脂肪 5～15%程度で細身※入学時は体脂肪が極端に少ない選手が多い

●年間計画

月	4		5		6		7		8		9		10		11		12		1		2		3		
試合/合宿	春季リーグ				東日本インカレ		《帰省あり》		合宿		秋季リーグ					全日本インカレ		《帰省》						プレ試合期	
トレーニング期	試合期Ⅰ						休養		専門的準備期		試合期Ⅱ						休養		一般的準備				専門的準備期		
フィジカルファクター	筋力維持				筋肥大				最大筋力/パワー		筋力維持						移行期		筋肥大				最大筋力/パワー		
測定項目			Inbody			Inbody	フロア測定		Inbody		Inbody		Inbody		Inbody		Inbody	フロア測定	Inbody			Inbody		Inbody	

※特記事項

- ・部主導でフロア測定(最高到達点、垂直飛び、20m走、RSI10/5)
- ・学生トレーナー主導の下、トレーニングを進めている
- ・週に1回のトレーニング

●トレーニング実施における主観的考察

- ・コミュニケーションが多く、上級生と下級生で3~4人一組を組んでトレーニングを行う。そのため、上級生から技術指導やアドバイスが頻回に行われる。
- ・米本体育館でトレーニングを実施しており、スペース、器具が少ないため効率よくトレーニングを実施するために工夫が必要となる。
- ・加速度計を用いて、ジャンプ種目やオリンピックリフト種目のピーク速度を計測しながらトレーニングを実施。フィードバックをその場で数値として確認できるため、口頭指示より有効に感じる。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：緒方 はづき

- 対象者
 - ・女子バレーボール部
- トレーニングの目的及び課題
 - ・パワー、スピードの向上。
 - ・「床をしっかりと蹴って、高く跳ぶ、早く走る」、背中(ブロック)、引く力(スパイク)、お尻・ハムの強化、1歩目のける力、爆発力
- 身体的特徴
 - ・身長は 153～182 cm、体脂肪率は 16.5～26.5%とポジションによって体格差が顕著である。
 - ・膝・腰・肩に痛みを抱えている選手、胸椎・足関節の柔軟性が乏しい選手が多い。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	春季リーグ	黒鷲旗		東日本インカレ	合宿	秋季リーグ		合宿	全日本インカレ			新入生合宿
トレーニング期	試合期	専門的準備期	移行期	試合期	一般の準備期	専門的準備期	移行期	試合期	一般の準備期	専門的準備期	移行期	新入生合宿
フィジカルファクター	維持期	最大筋力	パワー	維持期	筋肥大	最大筋力	パワー	維持期	筋肥大	最大筋力	パワー	新入生合宿
測定項目		インボディ		インボディ 1RM			インボディ		インボディ 1RM		インボディ	インボディ 1RM

※特記事項

- ・上級生下級生が混ざり 2～3 人でトレーニングを実施しており、継承文化のできている団体である。
- トレーニング実施における主観的考察
 - ・トレセンでのトレーニングサポートの他、フィジカル(フィールドトレーニング)・メディカルの専門スタッフがそれぞれ在籍している
 - ・痛みが出ている選手等はこちらで特別対応することではなく、メディカルのスタッフに対応を委ね、都度状態を共有し別メニューの提案をいただくこともある。
 - ・チームの要望で今シーズン後半から PUSH を用いた速度ベースのトレーニングを導入した。
 - ・動作速度に関する指示やフィードバックが実際に数値として現れることで、口頭指示よりも有効に働いているように感じる。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：千葉 至

●対象者

- ・男子ハンドボール部

●トレーニングの目的及び課題

- ・上半身の筋力および筋パワーの向上。

●身体的特徴

- ・関東リーグの他大学と比較し、瘦身の選手が多い。
- ・肩部の傷害が多い。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	未介入				サポート開始	関東学生リーグ(秋季)	インカレ	全日本選手権	オフ			
トレーニング期					一般的・特異的準備期①	試合期				移行期	一般的準備期②	特異的準備期②
フィジカルファクター					筋肥大・筋力	①筋パワー②筋量・筋力の維持				アクティブ	筋肥大	筋力
測定項目												

※特記事項

- ・トレーニングサポートが8月より開始となったため、測定などは未実施。今後は厳選し、実施していかなければならない。
- ・リーグ戦期間中は週に1・2回の試合数となるが、継続的なトレーニングは可能。一回当たりの時間は45分から1時間程度。
- ・アクティブリカバリーにて、新メニューの落とし込みなどを行う

●トレーニング実施における主観的考察

- ・トレーニングサポート以前よりトレーニングを自主的に実施してきた学生が多いため、基礎筋力は比較的高い印象がある。しかしながら、フォームの習熟度合い・方法が選手によって様々なため、
- ・チーム全体として、基本となるフォーム習得を進めていった。半年間で継続的なトレーニングが実施できたことにより、期分けによるトレーニング効果をより享受できると考えている。
- ・肩部の慢性的疼痛などを抱える選手が少なくないため、モビリティ・アクティベーションexを必要に応じて取り入れている。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：永友 憲治

●対象者

- ・女子ハンドボール部 48名

●トレーニングの目的及び課題

- ・コンタクト時の望ましい姿勢維持
- ・下半身強化

●身体的特徴

- ・専属トレーナーによる傷害者等により基本的には健常レベル学生に対応が主となっている。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	春リーグ					秋リーグ			全日本インカレ			
トレーニング期	試合期		準備期2			試合期			移行期	準備期1		
フィジカルファクター	維持		筋肥大		最大筋力、パワー		維持			筋肥大		最大筋力、パワー
測定項目			1RM						1RM			

※特記事項

- ・1RMテストは本来準備期終了あたりで実施予定であったが、今年度は試合期終了時点となったことから結果的にオフ期の体力変化よりも試合期における体力変化を見る形となった。
- ・年間ピリオダイゼーションは毎年大きく変わることはないため、トレーニングメニューも基本的な部分は同じであり、扱う負荷がどの程度向上させるかで前年比較などを指示した。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・今年度は例年と大きく異なる点として、授業期間において1、2年生を中心に授業の関係で全体トレーニングに合同参加出来ず、これによりエクササイズテクニックやトレーニング強度等において上級生らとの差が広がった印象であった。また通常のフリーウェイトトレーニングによる基礎筋力やパワー向上に加えて、試合中の持久力低下の改善を目的としてサーキットトレーニングの取り組みも新たに行った。
- ・チームの取り組み姿勢特性としてトレーニングの量に対する積極性や耐性能力は十分に備わっている一方で、質の向上にこだわる部分が疎かにならぬよう、これを全体課題として取り組み続けたことで改善を図った。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：山田 舜

●対象者

- ・フェンシング部 41 名

●トレーニングの目的及び課題

- ・筋力の向上、怪我の防止、競技力向上

●身体的特徴

- ・左右バランスが悪い。柔軟性に関しては個人差が著しい

例) クリーンの際、利き足が前に出てキャッチ。ランジスクワットで筋力の差が激しい。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	全日本予選 4月15～18日	関東リーグ 連休明け	入れ替え戦5月 末～6 王座 決 定戦	夏帰省 7月の下旬～、8月下旬合宿		全日本個人	関東インカレ 国体	インカレ	全日本団体	移行期		合宿
トレーニング期	試合期 I		一般的準備期		移行期	一般的準備期	専門的準備期	試合期 II		年末年始休み	一般的準備期	専門的準備期
フィジカルファクター	維持期		最大筋筋力期		最大筋力期		維持期		筋肥大		最大筋力期	
測定項目					Inbody 1RM		Inbody 1RM			Inbody 1RM		Inbody 1RM

※特記事項

- ・夏休み明けからは、選手たち自ら種目ごとの練習メニューを実施 毎回の練習前にどんな練習をどのような意図で実施するかを確認
- ・3月2週目からもシーズンに向けて、種目ごとで練習実施予定
- ・月・木・土の週3回、1時間全体トレーニング後、30分フリー。コロナ感染対策のため2グループに分かれて実施

●トレーニング実施における主観的考察

- ・筋肥大期の現在は部位別にメニューを作成している。できる限り多様なメニューを入れ、種目別でメニューを作成する際のネタにする意図も含んでいる。
- ・種目間のモチベーションや能力の差がある印象があるが、基本的な姿勢や態度に問題はない
- ・重量だけでなく、技術的な要素も優れているように感じている。
- ・基本的には学生主体の環境であるため、指導者も選手に任せてほしいとの要望があるため、主将の考えに沿って支援している。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：山田 舜

●対象者

- ・ボクシング部 34 名

●トレーニングの目的及び課題

- ・下肢の筋パワーと上半身の筋持久力

●身体的特徴

- ・体が非常に硬い。前屈は膝までの選手がいたりと特に硬い。商売道具である手首も硬く、フロントスクワットはクリーンのキャッチ姿勢ではできない。
- ・スクワットのパラ高も高く、お尻があまり下がらない学生も少なくない。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿			関東大学ボクシングリーグ 関東大学女子トーナメント		国体予選		国体		全日本選手権 世田谷大会			
トレーニング期	専門的 準備期	試合期 I	試合期 I		夏帰省(各自トレ)	一般的準備期 I	専門的準備期	試合期 II 一般的準備期	冬帰省	一般的準備期 II	専門的 準備期	
フィジカルファクター	最大筋力	維持期			移行期、維持期		筋肥大	最大筋力	維持期	移行期	筋肥大	
測定項目					Inbody 測定		INBODY 測定			測定 INBODY		Inbody 測定

●トレーニング実施における主観的考察

- ・全体的にベンチプレスが強いのにに対して、スクワットが弱い。またクリーンの習熟度と重量もまだまだである。
- ・以前と比べると少々、自立もでき始めているところもあるが、目標と比べるとまだまだな部分が多い。2023年度の目標が男子2部リーグ優勝、女子が関東学生トーナメント4連覇、全日本個人優勝ということで進めている。
- ・全日本選手権前から、選手たちで話し合いながら、各自の試合に向けた練習メニューを任せて進めている。どうすれば試合に勝てるのか、当日良い状態で迎えらるかを考えさせながらヒントを与え、短時間集中で行っている。結果としても全日本でメダル10個（3位以内が10名）と今年は非常にうまくいった年であった。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：小林 靖長

●対象者

- ・男子駅伝部

●トレーニングの目的及び課題

- ・走動作に繋がる筋力向上

●身体的特徴

- ・柔軟性、筋力ともに低い

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿		関東インカレ	全日本駅伝予選		ホクレンディスタンス		箱根駅伝予選会			箱根駅伝		学生ハーフ
					夏合宿							
トレーニング期	試合期			専門的準備期			試合期			専門的準備期		
フィジカルファクター												
測定項目												

※特記事項

- ・授業期間中は、全体としてフィジカルトレーニングを実施する時間がないので希望者のみ授業の空き時間にトレーニングを実施した。
- ・夏休み中も合宿が続くので実習期間の時に限り、全体で実施した。
- ・春休み期間中は、午後に全体練習で時間が作れたので週に2回トレーニングを実施した。
- トレーニング実施における主観的考察
 - ・授業期間中は Dynamic Neuromuscular Stabilization(動的神経筋安定化)エクササイズを中心に実施した。前期は定期的に参加してくれた学生は、怪我も少なくなりベスト更新をした学生も多かった。
 - ・夏休みは全体に対して DNS を実施したが、コロナの影響でオンラインになったりしてあまり習得までは、至らなかった。
 - ・春休みは、グラウンドでサポートを依頼されたので、メディシンボールなどを使ったパワー系のトレーニングやプライオメトリクス、ランニングドリルなども組み合わせながら実施した。
 - ・ランニングドリルは競技指導に近い所となるので、実施を迷ったがコーチからは是非実施して欲しいとの事だったので実施した。プライオからランニング動作に繋がれ、選手達も非常にいい感覚で実施していた。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：永友 憲治

●対象者

- ・空手部 50 名

●トレーニングの目的及び課題

- ・全体的な身体の弱さの改善→下半身が安定しておらず時間経過と共に上体が上ずってしまう
- ・身体の使い方の改善→技の力強さ不足（突きの初速の遅さ）、体重が乗らない（力を抜き切ったところから立ち上がりが遅い）
- ・チーム全体としての定期的トレーニング実施の習慣化

●身体的特徴

- ・全体的に腰痛を訴える者が多い
- ・競技特性上、爆発的な動きへの意識性は高い

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿							関東インカレ	全日本インカレ				
トレーニング期			準備期1		準備期2		試合期		移行期		準備期	
フィジカルファクター			基礎筋力		維持		最大筋力、パワー					
測定項目				1RM(BP,SQT)								

※特記事項

- ・上記回数に対し各種目における負荷設定は男女別に体重比で設定した。
- ・週1回1時間のトレサポートであったため自主トレも含めて実施すべき代表的種目として紹介し、その中で重要種目をサポート時間内で積極的に実施した。
- ・後期授業開始とともに試合期メニューに移行したが、インカレまでの実施回数も限られていたことから前期メニューの重要種目を中心に強度を上げて回数を減らすパワー期内容に適宜変更した。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・定期サポート日時が男女ともに土曜日の1時間という限られた中で対応人数も多かったことなどもあり、具体的な体力変化を追うよりは基本的なトレーニング種目のテクニック習得が大きな獲得要素となった印象である。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：榎野 陽介

●対象者

- ・自転車競技部、短距離選手 9 名、中距離選手 7 名

●トレーニングの目的及び課題

- ・一定の負荷に対してペダルの回転数をあげることができるパワーを身に着けることを目的に、基礎筋力、最大筋力の向上、パワー向上のトレーニングを実施する。

●身体的特徴

- ・円背・平背・反り腰になっている選手が多い
- ・腰痛や股関節痛になりやすい選手が何か名おり、痛みがでないよう、障害予防としてのエクササイズを導入して対応

●年間計画

月	4		5		6		7		8		9		10		11		12		1		2		3							
試合/合宿					個人戦				インカレ				全日本		積極的休養 (国体)						休養									
トレーニング期	専門的準備期						試合期(維持期)						移行期				一般的準備期①						移行期		一般的準備期②					
フィジカルファクター	最大筋力向上			スピード・パワー									各日トレーニング			筋肥大 (フォーム習得・重視)			基礎筋力			休養		筋肥大			基礎筋力			
測定項目		1RM 測定																1RM 測定												

※特記事項

- ・部の方針としては、7月～9月の試合期に向けて、非線型ピリオダイゼーションを採用する方向で話をしている
- ・実際には3月～6月の間に試合が複数あり、トレーニング負荷や量を調整する必要はないとしているものの、疲労と怪我の観点から個人で調整することがある
- ・短距離は週3回、中距離は週2回でウエイトを実施している（短距離 DAY 1～3、中距離 DAY 1～2）

●トレーニング実施における主観的考察

- ・コロナの影響もあり、継続したトレーニングが難しい状況があったが、できるだけ状況を把握しながら、進めていった
- ・自転車競技選手は、フィールドやコートで競技練習を行っているアスリートに比べて、コーディネーション能力が低く感じ、クイックリフトやジャンプトレーニングの習得時間が掛かる
- ・VBTの導入により、スピードの数値を指標に重量設定をする習慣がついてきており、無理なく効率よくトレーニングできることを目指している

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：榎野陽介

●対象者

バレーボール部ビーチバレー 女子6名、男子2名

●トレーニングの目的及び課題

- ・スパイクでの強打や高いブロックにつなげるためのパワーを向上させる
- ・ジャンプ力向上（垂直飛びの数値向上）

●身体的特徵

反り腰および円背ぎみの選手が多い

胸椎の回旋が弱い傾向があり、腰や肩に負担がかからないように、障がい予防を目指しエクササイズを導入している

●年間計画

2022年度														
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
試合/合宿				予選会	インカレ	月2回程度の頻度で試合					休み			
トレーニング期	専門の準備期			第1試合期		移行期	第2試合期			一般の準備期			専門の準備期	
フィジカルファクター	パワー向上						パワー維持			フォーム習得 (基礎筋力)		筋肥大	最大筋力向上	
測定項目	1 RM測定 inboy	inboy	inboy	inboy	inboy	inboy	1 RM測定 inboy	inboy	inboy	inboy	1 RM測定 inboy	inboy	inboy	inboy

※ 特記事項

- ・インカレに向けてピークを設定しているが、その後も 11 月の末まで試合期であることから、約半年ほどは試合期が続くことになり、パワーを維持するのに工夫が必要である
- ・冬休み期間が 2 週間と長く設定されており、冬休み後のコンディショニングがあまりよくないことから、トレーニング再開に向けての準備を各自でできるように促している

●トレーニング実施における主観的考察

- ・人数が少ないこともあり、統率を取りやすく、集中力をもってトレーニングができる集団である
- ・フォームに関しては、2年生以上では安定してくる傾向があり、今年度においては、11月ごろから VBT を導入してトレーニングをしている
- ・パワーとスピードに関しては改善傾向にあるが最大筋力や筋肥大はしづらい傾向があり、目標設定やプログラムを工夫しながら対応している

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：植野陽介

●対象者

- ・硬式野球部 11 名
- ・学生ストレングスコーチ

●トレーニングの目的及び課題

- ・学生ストレングスコーチに必要な実技および指導技術の習得
- ・フォーム、補助テクニック、1RMの向上、プログラムの理解、エクササイズ種目の実演、個性への対応についてのレベルアップを図った

●身体的特徵

- ・ 現役時代に負った怪我が痛む場合があり、例えば肩痛、腰痛、膝痛などがあり、それぞれの箇所に対してのウォームアップや、エクササイズフォームおよび姿勢の改善にアプローチしながら進めていった

●年間計画

[illegible]

※ 特記事項

- ・春季キャンプ中は、沖縄県と山口県に学生ストレングスが時間差で帯同する関係で、その期間は、全員でのトレーニングは実施できなかったが、できるだけ各自でのトレーニングを実施した
- ・大幅な1RMの向上が見られると同時に、各種目のフォームも安定してきた

●トレーニング実施における主観的考察

- ・ 関節の可動域制限や柔軟性が乏しい選手が何名かおり、適宜モビリティや対象筋の意識を促すアクティベーション系のエクササイズを導入するなどの工夫をした
- ・ 各自に個人差が多いことを引き合いに、選手への指導においても、個別性への配慮は、怪我の予防やパフォーマンスの向上に関連性が高く、重要なポイントとして指導した

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：緒方 はづき

- 対象者
 - ・女子柔道部 12 名
 - ・所属選手の階級は 52～78 kg 超級
- トレーニングの目的及び課題
 - ・筋力・パワー・スピード・スタミナ/傷害予防
- 身体的特徴
 - ・肩、肘の脱臼、前十字靱帯断裂や半月板の損傷、ハムの肉離れ。腰・膝・肘に慢性的な痛みを抱える者も多い

●年間計画

月	4		5		6		7		8		9		10		11		12		1		2		3	
試合/合宿				東京学生		全国学生	東京ジュニア		合宿	東京体重量別	全日本ジュニア		インカレ 体重量別	インカレ 団体	講道館杯									
トレーニング期	専門的準備期		移行期	試合期	移行期	試合期		移行期		試合期	移行期		試合期			休養期	一般の準備期		休養期		一般の準備期	専門的準備期		移行期
フィジカルファクター	最大筋力	パワー	調整	維持期	調整		維持期	パワー	調整	維持期	調整		維持期				筋肥大			筋肥大		最大筋力		パワー
測定項目	インボディ			インボディ		インボディ										インボディ	インボディ 1RM※			インボディ		インボディ 1RM		インボディ

※特記事項

- ・授業期間は早朝利用を活用するためサポートは週 0～1 回、休み期間中は週 2 回サポートを実施している。
- ・試合前 1～2 週間は調整期間に入り、サポートなしとなることが多い。
- トレーニング実施における主観的考察
 - ・これまでは与えたメニューを消化していくような印象で、一つ一つのメニューが乱雑になりがちであった。
 - ・今年度は 1 年生も多いことから、それぞれでトレーニングを進めていた形を全体でトレーニングを進める形に移行し、重量設定なども詳細に指示を出していったところ改善傾向がみられた。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：千葉 至

●対象者

- ・女子水球部

●トレーニングの目的及び課題

- ・筋肥大および傷害予防

●身体的特徴

- ・痩身の選手が多いこと（体重管理に対する意識は非常に高い）
- ・肩部の痛みを訴える選手が多いこと

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿		学生リーグ	ユニバーシアード・世界選手権※1		学生選手権		日本選手権	オフ	アジア水球選手権		京都合宿	
トレーニング期	特異的準備	試合期	特異的準備期	試合期※2				一般の準備期	特異的準備期			
フィジカルファクター	筋力	筋パワー・スピード	筋力	筋パワー・スピード				筋量・筋力				
測定項目			1RM						1RM inbody	inbody	inbody	

※特記事項

- ・疲労の程度や練習状況により、実施回数が異なる。状況に応じて、メニュー内種目の適宜変更や追加を行っている。
- ・準備期は筋量増加を目的にハイボリュームのトレーニングを採用しつつ、高重量による神経筋系への刺激を目的としたセッションを行うこともある。また、両側性と片側性およびアクセサリ系種目のセッションで分けている。
- ・試合期は筋力維持を目的とした高重量低回数とハイパワー系種目の組み合わせとなる。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・練習による疲労があるため、フォームの乱れや集中力の欠如が出現することがある。適宜指摘することで修正が可能である。
- ・肩部や腰部の慢性傷害を訴えることがあり、重量や回数の増加を意図的に抑えることがある。また、種目の変更を適宜行い、目的から逸脱しない範囲で個別種目を導入することがある。
- ・トレーニング実施時に、次のような特性が観察される。

- ① 遠心性収縮に対するレジリエンスの低さ
- ② 下半身多関節種目で動作の不安定性と深屈曲域での力発揮能の低さ
- ③ 上半身（肩甲帯）のモビリティの高さ

上記は水中競技という競技特性による適応の結果と思われる。

【全体の評価】

今年度も昨年度に引き続き利用制限があり、新型コロナウイルス感染者が出て活動停止になる部がいくつかみられた。しかし昨年度と比較すると計画的にトレーニングを実施する事ができた。また、試合などもほぼコロナ前と同等に開催されるようになってきた為、計画的なトレーニングサポートを実施できるようになってきた。

【今後の課題】

複数の団体で VBT デバイスを活用してトレーニングを実施してきている。今後、より多くの団体で VBT を取り入れていく可能性がありデバイスおよびタブレットが不足してくる事も考えられるので予算計上して台数を増やしていく必要がある。

クラウドでのプログラム管理も行えるようになってくれば、合宿や遠征などで帯同できない場合も詳細な指示が出せるようになるので積極的に活用していきたい。また、昨年度購入した物品でオンラインサポートをできる体制を整えたが、あまり活用できなかった。今後はクラウドプログラムと組み合わせて遠隔でのサポートも積極的に実施していきたい。

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

レスリング部女子、トランポリン部、ボクシング部女子、近代五種部、パラ馬術部
スキー部

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

2. 内容

各団体及び個人におけるサポートの詳細は別紙参照

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 小林 靖長

●対象者

- ・アーチェリー選手 A

●トレーニングの目的及び課題

- ・強い弓が引けるような力の向上

●身体的特徴

- ・抗回旋において弱さがある。自身の体に対して感覚が鋭い。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	世界選手権予選		全日本学生王座		世界ユース		全日本ターゲット				全日本室内	
							全日本学生	ナショナル選考会				
トレーニング期	維持期		試合期Ⅰ			維持期		試合期Ⅱ		準備期		移行期
フィジカルファクター	機能改善・基礎筋力								基礎筋力		機能改善・基礎筋力	
測定項目	FMS							FMS				

※特記事項

- ・基本的に筋力向上よりも、機能面を重視してトレーニングを実施。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・昨年度より引き続きサポートしているが、授業期間中は週1回は他の先生にみてもらうような体制でサポートをした。
- ・今年度は腰痛などを訴える時もあり、パフォーマンスはかなり上下があったように感じた。それでも、ナショナル選考は通る事ができた。常に感覚を言語化させるようにサポートしているが、その辺りが昨年より一層優れてきていると感じた。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 小林 靖長

●対象者

- ・アーチェリー選手 B

●トレーニングの目的及び課題

- ・強い弓が引けるような力の向上

●身体的特徴

- ・肩周辺に張りを訴える事が多い。体幹部の力が入りづらい。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3				
試合/合宿	世界選手権予選			全日本学生王座			世界ユース			全日本ターゲット			全日本室内			
							全日本学生			ナショナル選考会						
トレーニング期	維持期			試合期Ⅰ			維持期			試合期Ⅱ			準備期		移行期	
フィジカルファクター	機能改善・基礎筋力									基礎筋力			機能改善・基礎筋力			
測定項目	FMS									FMS						

※特記事項

- ・基本的に痛みがあった場合や試合前はトレーニングを実施しない事が多い。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・今年度は右肩の痛みがまし、様々な種目が実施できなかった。デッドバグでも痛みが出たりした。他にも臀部や足部にもガングリオンなどで痛みが出て思ったようにトレーニングが実施できなかった。ただ、後半は IAP を高める事を徹底させて動かせる事に重点を置いて実施した。かなり、全般的に体幹部も力が入るようになったが、うまく成績に繋がっていないのでさらに改善させて行くようにしたい。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 小林 靖長

●対象者

- ・クライミング選手

●トレーニングの目的及び課題

- ・身体の連動性の向上、脚力向上

●身体的特徴

- ・各関節が緩く、特に左肩は脱臼癖がある。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿				・ボルダジャパンツアー		・リードジャパンカップ	・ボルダジャパンツアー					・ボルダリングジャパンカップ
				・ボルダジャパンツアー		・リードジャパンカップ	・国体					・リードジャパンカップ
トレーニング期	一般準備期		専門的準備期	試合期(ツアー出場)								
フィジカルファクター	解剖学的適応		基礎筋力				最大筋力・パワー					

※特記事項

- ・あまり高重量は扱いたくないと当初希望があった。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・当初は連動性を挙げたいという要望だったので、DNSを中心にトレーニングを実施した。FMSは全般的に高得点だったのでロータリースタビリティのコレクティブのみ実施した。
- ・足で蹴るパワーが少ないという事もあり、徐々に重量を掛けた負荷を掛けるようにした。ただし、体重増加は直に競技としては負荷増加に繋がるので気を付けながら実施した。
- ・肩の不安定感はメディカルでサポートしてもらい年度末でやっと検査を受ける事ができた。今後うまくメディカルと連携して改善を図るようにしていきたい。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 永友 憲治

●対象者

- ・スキーコンバイン選手

●トレーニングの目的及び課題

- ・リハビリからの競技復帰強化
- ・過体重によるジャンプ影響を防ぎながらの上半身強化

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿						記録会合宿	全日本選手権	ワールドカップ転戦				
トレーニング期	準備期					試合期						
フィジカルファクター	基礎筋力、パワーの向上											
測定項目												

※特記事項

- ・競技ルールに基づく体重コントロールの必要性から身体組成を考慮したトレーニング内容の検討が必要となった。
- ・試合期間に入ると転戦が主となり連絡確認が取りづらくなることから戦績やパフォーマンスの状況に関する連絡を経て内容を検討しながらの対応を図った。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・本学での直接的なサポートはオフ期間に限られシーズンが近づくにつれ学外でのトレーニングが常になることからオンラインサポートを試みるも通信環境やトレーニング施設環境にかなり影響を受ける結果となり、今後は学外サポートを想定した場合、環境面での事前検討が必要であると感じた。また競技特性上、様々な地に移動しながらの強化となるためどこに移動しても対応可能な内容の提供が重要になると感じた。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 山田 舜

●対象者

- ・セーリング選手

●トレーニングの目的及び課題

- ・筋肥大による体重増加、引く力の強化

●身体的特徴

- ・身長が高いが、体の線は細い
- ・柔軟性は柔らか過ぎず、硬すぎずといったところ

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	サポートなし						ナショナル合宿 全日本	ナショナル合宿	オーストラリア 合宿&試合		合宿	ソフィア杯
トレーニング期							一般的準備期					
フィジカルファクター							筋肥大期Ⅰ			筋肥大Ⅱ		
測定項目							INBODY 1RM測定			INBODY 1RM測定		INBODY 1RM測定

※特記事項

- ・ナショナルのメンバーでもあるため、合宿や海外での試合が多い
- ・トップ選手が年間を通じて筋肥大トレーニングをしていることから、同様の流れで実施している
- ・筋肥大Ⅱ期より、部位別にして実施

●トレーニング実施における主観的考察

- ・筋肥大トレーニングとして、スタートは8回と設定し、進めていったのだが、思うように骨格筋量が向上しなかった。その反面、最大筋力は非常に向上していた。スクワットは以前から苦手なようであったが、ようやく平均並みの体重比となった。
- ・パワーマックスに苦手意識があるようだが、トレーニング効果を非常に感じているため、筋肥大Ⅱ期から、ミドルパワーでの設定に変えた。
- ・合宿や試合等も多く、トレーニングを定期的に行なえないという点は課題であるが、自宅にトレーニングができる環境があり、自主トレも積極的に取り組んでいる。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 永友 憲治

●対象者

- ・トランポリン選手

●トレーニングの目的及び課題

- ・基礎体力の維持、向上
- ・特異的課題の改善、適応

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿					全日本選手権予選	東日本大会	全日本選手権		川崎オープン			試行大会
トレーニング期	準備期				試合期					準備期		試合期
フィジカルファクター							特異的スキル			最大筋力		特異的スキル
測定項目												

※特記事項

- ・年明けからの練習環境変化による身体負荷増大の調整のためトレーニング頻度や習慣スケジュール調整を行った。
- ・基礎的な内容にも取り組む一方で、練習や試合により抽出されたその都度の課題を確認しながらメニューに微調整を加える対応を図っている。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・学生時代より競技力向上にてサポートを対応しており当時からトレーニングセット重量などをみても基礎体力レベルは高いものを有しており、その影響か競技特性上起こりうる可能性の高い腰痛等にも悩まされることもなく現在に至っている。現在のオリパラサポートに移行して以降は目標する試合に向けて競技練習環境が変わり練習強度がこれまで以上に高くなるなどの変化したことにより、傷害が発生することのないよう基礎体力レベルの維持と特異的課題の改善にポイントをおいて集中的にトレーニングする状況を継続している。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 榎野 陽介

●対象者

- ・バトミントン選手

●トレーニングの目的及び課題

- ・ラテラルの動きだしとフォワードからバックに方向を切り替える際に上体がぶれ
- ・ラテラルでは、ウォールドリルやラテラル方向へのプッシュオフを使って正しいベクトルの方向を理解
- ・上体のブレを抑えながら、スピード・パワーの向上

●身体的特徴

- ・O 脚ぎみ

●年間計画

月	4		5		6		7		8		9		10		11		12		1		2		3		
試合/合宿	4/27 海外試合		4/15 NTC合宿		6/29 海外試合		4/23 海外試合		1/14 NTC合宿		15/21 遠征		隔週でNTC合宿		17/30 NTC合宿		1/6 国内試合		15/19 国内試合				2/10/314 遠征		
トレーニング期	試合期(維持期)										一般的準備期		専門的準備期		試合期(維持期)				移行期		一般的準備期	専門的準備期		試合期	
フィジカルファクター	スピード・パワー(基礎筋力・最大筋力)										基礎筋力		最大筋力		スピード・パワー				完全休養1週間		基礎筋力	最大筋力		スピード・パワー	
測定項目													1RM測定				DXA測定								

※特記事項

- ・トレーニングの基本的な流れは、モビリティ→アクティベーション→プライオメトリクス→ストレングスで、時期によってプライオとストレングスの割合を変えている
- ・2022年度の9月から VBT を導入した
- ・トレーニング時間は90分で、私がサポートしているのはプライオと下半身種目、上半身と体幹に関しては、別途個人でトレーニングを行っている

●トレーニング実施における主観的考察

- ・現状のコンディショニングや前後の予定などを考慮しながら、対話をもって、トレーニングを進めてきた
- ・競技での課題や運動感覚を自ら私に伝達し、少しでも競技パフォーマンスにつなげることを前提としたトレーニングへの試みが増えてきた
- ・VBT を活用するようになったことで、スピード・パワーへの関心がわき、最後まで集中力をもってトレーニングを実施できるようになった
- ・RSI の数値が低いので (2.1m/s)、改善に向けて、よりリアクティブなトレーニング種目選択を考えている

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当：千葉 至

●対象者

- ・バトミントン選手

●トレーニングの目的及び課題

- ・筋肥大・筋力の向上

●身体的特徴

- ・基本的な動作パターンは実施可能。左肘関節・肩に可動域制限あり（非利き手）。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿						NTC合宿			全日本 オフ	オフ		石川合宿
トレーニング期	一般的準備期				特異的準備期			試合期			一般的準備期	
フィジカルファクター	筋肥大・基礎筋力				最大筋力			スピード・維持			筋肥大・基礎筋力	
測定項目									測定			

※特記事項

- ・フォームを優先しつつ、挙上速度を計測しながらトレーニングを実施している（フィードバックによるトレーニング効果の向上を目的として）。
- ・プル系種目は握力などの影響で利用できる重量に上限があるため、グリップなどを使って補助をする工夫が必要である。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・フォームの定着を優先し、徐々に使用重量の増加をした。トレーニング中あるいは実施後の身体の痛みを訴えることはなく、また練習による過度な疲労、怪我の発生がないため、結果として安定した強度の増加・フォーム定着を行うことができた。
- ・垂直跳びは、パワー向上のためのトレーニングとモニタリングを目的に定期的実施している。練習の疲労による数値変動は見られるが、おおむね増加傾向である。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 永友 憲治

●対象者

- ・ボクシング選手

●トレーニングの目的及び課題

- ・様々な姿勢におけるバランス保持と力強いパンチ力強化
- ・階級アップによる基礎体力全体強化

●身体的特徴

- ・慢性的腰痛及び右肩痛

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿					国体予選		国体	アジア選手権		世界選手権代表選考会	アジア大会代表選考会	世界選手権
トレーニング期	準備期						試合期					
フィジカルファクター	基礎強化、維持									筋肥大、筋持久力、最大筋力、パワー		
測定項目												

※特記事項

- ・世界選手権やアジア大会など主要な国際大会（代表予選含む）において出場階級が異なることから体重増減を考慮しながらトレーニングを進めることとなった。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・慢性的な腰痛や肩痛を抱えながらも長期的なケアに取り組むことにより競技やトレーニングに対する影響は徐々に縮小傾向の改善が見られている。
- ・オリンピック出場を考慮し既存階級より1階級上でのチャレンジとなることから全体的な基礎体力強化が必要となるも既存階級での試合も続くためどちらでも対応しうる体重コントロールのもと大幅な筋肥大に頼らない筋力、パワーの強化を進めてきている。
- ・年間における地元での競技活動期間に加えて例年以上に試合数も多かったことから一人で主体的に取り組む機会が多かったが、卒業後も競技を継続するということで取り組み意識の向上も高まりを見せトレーニング内容やパフォーマンスもこれまで以上にレベルアップしている。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 小林 靖長

●対象者

- ・レスリング選手 A

●トレーニングの目的及び課題

- ・パワーの向上

●身体的特徴

- ・胸郭まわりの硬さ、股関節深い屈曲位での力発揮

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿			全日本選抜		全日本学生選手権		国体・U23世界	全日本大学選手権	全日本選手権		海外遠征	
トレーニング期	一般の準備期	専門的準備期	試合期	専門的準備期				試合期		一般の準備期		
フィジカルファクター	基礎筋力	最大筋力	スピード・パワー	基礎筋力	最大筋力	スピード・パワー	最大筋力	スピード・パワー		解剖学的適応	基礎筋力	最大筋力
測定項目	・1RM、ジャンプ力			・1RM、ジャンプ力		・1RM、ジャンプ力				・1RM、ジャンプ力		

※特記事項

- ・全種目 PUSH を使い挙上速度をモニタリングしながら実施。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・背部、肩まわりはもともと強さがあったが、それと比較すると下半身は比較的弱かった。いつも弱音は吐いているがしっかりとトレーニングをこなし順調に重量はアップした。
- ・選手の体調不良によりトレーニングを休む事があり、試合まで順調にピークを持てない事ができなかった。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 小林 靖長

●対象者

- ・レスリング選手 B

●トレーニングの目的及び課題

- ・パワーの向上

●身体的特徴

- ・左足関節に不安定性があり、膝関節優位で動く傾向あり。その為、筋量も右脚の方が多い。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿			全日本選抜		全日本学生選手権		国体	全日本大学選手権	全日本選手権		海外遠征	
トレーニング期	一般的準備期	専門的準備期	試合期	専門的準備期				試合期		一般的準備期		
フィジカルファクター	基礎筋力	最大筋力	スピード・パワー	基礎筋力	最大筋力	スピード・パワー	最大筋力	スピード・パワー		解剖学的適応	基礎筋力	最大筋力
測定項目	・1RM、ジャンプ力			・1RM、ジャンプ力						・1RM、ジャンプ力		

※特記事項

- ・全種目 PUSH を使い挙上速度をモニタリングしながら実施。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・ストレングストレーニングの経験はあったが、プログラムとして実施はした事がなかった。上半身は特に弱かったが、かなり重量はアップした。ただ1RM 測定では、試合後だった事もあり、数値はわずかな増加であった。
- ・体調不良や家庭の事情などで、特に試合前などで特にトレーニングを休む事が多かった。
- ・筋量の左右差が大きいので、今後整えられるようにアプローチしていくようにする。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 小林 靖長

●対象者

- ・レスリング選手 C

●トレーニングの目的及び課題

- ・パワーの向上

●身体的特徴

- ・股関節の深い屈曲位で腰椎屈曲になりやすく、力も入りにくい。腰痛もおこりやすい。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿			全日本選抜		全日本学生選手権		国体・U23世界	全日本大学選手権	全日本選手権		海外遠征	
トレーニング期	一般的準備期	専門的準備期	試合期	専門的準備期				試合期	一般的準備期			
フィジカルファクター	基礎筋力	最大筋力	スピード・パワー	基礎筋力	最大筋力	スピード・パワー	最大筋力	スピード・パワー	解剖学的適応	基礎筋力	最大筋力	
測定項目	・1RM、ジャンプ力			・1RM、ジャンプ力		・1RM、ジャンプ力				・1RM、ジャンプ力		

※特記事項

- ・腰痛が出た場合は、DNS を実施した。
- ・全種目 PUSH を使い挙上速度をモニタリングしながら実施。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・元々パワーはある選手であったが、世界と戦う為によりパワーの向上に努めた。継続的にトレーニングも実施でき、本人もレスリングの試合の中でパワー向上を感じる事ができた。
- ・デッドリフトは高重量を扱えるが腰椎屈曲がでやすいので、注意が必要であった。今後はもう少しコレクティブエクササイズに時間を割くようにしたい。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 永友 憲治

●対象者

- ・レスリング選手 D

●トレーニングの目的及び課題

- ・階級アップに伴う全体的な基礎体力向上

●身体的特徴

- ・競技特性上発生しやすい慢性的な手指傷害

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	アジア選手権		全日本選抜			世界選手権			全日本選手権			
トレーニング期	試合期			準備期			試合期			移行期	準備期	
フィジカルファクター	最大筋力、パワー1			最大筋力、パワー2			筋肥大、最大筋力、パワー、専門的持久力				筋肥大、筋持久力	
測定項目												

※特記事項

- ・12月全日本選手権よりオリンピック階級に増量して許可を進めることから、サーキットトレーニングを積極的に導入し動き続けられる身体づくりにも注力した。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・増量に伴い基礎的な筋力、パワー、持久力等の徹底強化を図ることとなった。
- ・日常行動における足部の怪我等が重なり年明け強化にやや遅れが生じるも、これまでも大なり小なりの傷害を抱えながら、その状況にて実施可能な内容で強化を進め着実に基礎体力は向上してきていることから、その流れで継続強化を進めている。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 永友 憲治

●対象者

- ・レスリング選手 E

●トレーニングの目的及び課題

- ・競技特異的姿勢（スプリット片足支持）からの安定した立ち上がり能力の強化
- ・パワーポジション保持能力の強化

●身体的特徴

- ・出場階級に対する体格の大きさから身体組成コントロールを重視している。

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿	アジア選手権		全日本選抜			世界選手権(棄権)	アンダー23世界選手権(棄権)		全日本選手権	ランキング国際大会	大学生国際大会	アジア選手権
トレーニング期	試合期	準備期	試合期	準備期				試合期				
フィジカルファクター	専門的持久力、パワー											
測定項目												

※特記事項

- ・年間前半は競技特異的動作の改善を主に取り組み、後半は専門的持久力の強化を追加課題として取り組んだ。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・出場階級に対する除脂肪体重の増加は慎重に行う必要があり、基礎的な筋力が必要であるも過剰な筋肥大トレーニングは避け、筋力、パワーアップに主眼を置きつつ展開した。
- ・年間通じて試合数が多いことからメニューはある程度固定し、その時々コンディションを相談しながら適宜対応を図った。

スポーツ・トレーニングセンターサポート報告

担当： 緒方 はづき

●対象者

- ・近代五種選手 3名

●トレーニングの目的及び課題

- ・スタミナ強化・総合力・短時間の回復

●身体的特徴

- ・傷害発生：下肢が中心（太もも・足部）、慢性腰痛

●年間計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
試合/合宿			4年生実習	ランキング 7/24	ランキング 8/21	世界大学選手権 9/17～28	ジュニア世 界選手権 10/2～9	ランキング ③	全日本選手権			
トレーニング期	一般的準備期		専門的準備期	移行期	試合期							
フィジカルファクター	基礎筋力⇒最大筋力			スピード・パワー								
測定項目	inbody		inbody	inbody		inbody			inbody			

※特記事項

- ・今年度からサポート開始であったため、年間通して主要種目を中心に序盤はフォーム重視のトレーニングを導入した。
- ・それぞれピークが異なるため、異なるメニューを実施することが多かった。

●トレーニング実施における主観的考察

- ・試合ごとに身体の感覚やトレーニングの効果をこちらに共有してくれるため、トレーニングメニューのブラッシュアップがしやすかった。
- ・メニュー作成は選手たちと相談して決定しており、トレーニング目的を個人個人がきちんと理解してトレーニングに入ってくれるため比較的質の高いトレーニングが実施できた。

【全体の評価】

昨年度と比較して新型コロナウイルスによる感染予防措置による利用制限は少なくなり比較的継続して実施できた選手が多かった。

国内国外において昨年以上の成績を残す対象者が多く一定の成果を残す事ができた。

【今後の課題】

各選手は国際試合やナショナルチームでの合宿に参加する者も多く、その間のストレスサポートを継続的に実施してもらう為に工夫が必要であると感じた。

また、他分野と連携して包括的にサポートする事がより競技力の向上に繋がると考えられる事から一層の連携を図るように努めていきたい。

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：2022 年 9 月 3 日～2022 年 9 月 4 日

場所：男子・山口県山口市維新百年記念公園テニスコート

女子・山口県周南市麒麟バレー周南庭球場

1 目的

全日本学生ソフトテニス大会における、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つけることを視察することを目的とした。

2 内容

本大会は 6 日のスケジュールで行われ、初めの 2 日間で第 76 回文部科学大臣杯全日本大学対抗ソフトテニス選手権大会、次の 2 日間で第 77 回三笠宮賜杯全日本学生ソフトテニス選手権大会(ダブルス)、最後の 2 日間は第 64 回全日本学生ソフトテニスシングルス選手権大会で行われた。その内初めの 2 日間(大学対抗)の視察を行った。コロナの影響により、過去 2 年間は中止を余儀なくされ、開催は 3 年ぶりになった。また、通常であれば 8 月に開催されるが、9 月開催となった。それぞれの結果は、男子は優勝、女子は準優勝であった。

3 今後の課題

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、幅広い体力が必要となると考えられている。より高い競技パフォーマンスの向上を目指すためには、より高いスピード能力やアジリティ能力、また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と感じた。

試合の展開としては、前衛は積極的にボレーやスマッシュを狙い、後衛はグランドストローク中心となり、前衛に打たれないように速いボールや山なりのボールを効果的に使い分け、ラリーを有利な方向へと導く。男子はと比較すると女子はラリーが長引く傾向があり、試合時間も長くなり男子以上に体力が必要だと感じた。ストローク中は走ってから止り、打つという流れになるが、止まってから打つまでの支える脚が安定しなければ体幹も安定せず相手のポイントに繋がりがやくなる。また、男子のラリーは女子と比較するとバックハンド側に来たボールに対し、距離を移動し、体の向きを変え、フォアハンドで伸びがあり、早く鋭い打球でなければ相手のチャンスボールになりやすい。今後は上肢の力発揮能の向上に加えて、体幹、特に下肢の組織の強靱化向上を図っていく。



写真説明 男子団体戦優勝



写真説明 女子団体戦準優勝

視察報告書

対象：日体大生競技力向上プロジェクトトランポリン部

間：2022 年 12 月 10 日

場所：川崎市とどろきアリーナ

1 目的

2022 川崎トランポリンジャパンオープンにおける NASS トレーニングサポート選手へのトレーニングサポートがどの程度競技パフォーマンスへ繋がっているのか検証するため視察することを目的とした。

2 内容

2022 川崎トランポリンジャパンオープンは、日本のトップ選手が集う試合であり、東京オリンピックでも注目を集めた森ひかる選手も出場するほどの大きな大会であった。初めてのトランポリンの試合であったため、試合の流れや点数に関する事など、非常に理解することができた。一番学びになった点としては、審査される試技 10 回に入る前の予備動作が約 15 回程度実施されることであった。また当日、試技を終えるとすぐに自分の点数がスクリーンに表示されることも陸上競技や水泳などと共通している点も驚きであった。試合以外でも選手が応援し合うことや点数が出た後のガッツポーズ等、トレーニングだけサポートしている中では気づけない姿を見ることができたことが非常に貴重な体験となった。

3 今後の課題

2022 川崎トランポリンジャパンオープン視察による学びは、日ごろの練習メニュー作成と効果的な選手への言葉かけに活かしていきたいと考えている。今後は、耐乳酸能力の向上を図りたい。また試合時に採点された点数の表示があったが、良し悪しが分からなかったため、次回は試合前に各選手の点数を把握してから視察に向かいたい。



試合後の全員の集合写真



本大会で2位に入賞した結城選手

視察報告書

対象：日体大生競技力向上プロジェクトバドミントン部男子・女子
期間：2023 年 3 月 6 日～2023 年 3 月 10 日
場所：石川県七尾市総合市民体育館

1 目的

石川県七尾市で行う強化合宿へ帯同し、NASS でサポートしているバドミントン選手の競技練習を観察することで、今後のトレーニング指導における対策・改善点を見出すことを目的とした。

2 内容

本合宿は 3 月 6 日から 3 月 10 日までの 5 日間のスケジュールで実施された。初日は移動日であり、2 日目から 5 日目の午前までが練習であった。午前練習は羽打ち、午後練習はより実践的な戦術的内容を含み、実際の競技形式に近い練習が実施された。また、2 日目から 4 日目の午前には男女それぞれ 1 時間ずつトレーニングの時間が設けられ、2 日目と 4 日目はウェイトトレーニングを、3 日目はムーブメントトレーニングを私が担当した。

3 今後の課題

視察した中で感じた特徴的な課題として、素早い方向転換・アジリティがあげられる。詳細をみていくと、身体重心の下降動作の円滑さの欠如、側方へのステップ動作の緩慢さが特徴的であった。これらの要素は専門的な動作練習のほか、ウェイトトレーニングでも改善を図ることができる要素のため、機をうかがいつつトレーニングプログラムに取り入れていきたい。

4 日間のハードな練習をやり抜いた学生の取り組み姿勢は、普段のトレーニングだけでは見ることができない素晴らしいものであり、私自身も努力をすることの尊さを再確認する機会となった。4 月からは対外試合が多くなり、インカレ優勝に向けて身体・精神面ともにハードになっていくが、目標を達成できるよう引き続きサポートをしていきたい。



練習初日の全体集合写真



練習風景

視察報告書

対象：日体大生競技力向上プロジェクトボクシング部

期間：2022 年 11 月 24 日～2022 年 11 月 25 日

場所：墨田区総合体育館

1 目的

第 92 回全日本ボクシング選手権におけるトレーニング担当団体の出場選手の試合中の動きや雰囲気、取り組み姿勢及び普段触れることのできない試合中の応援等を視察し、日ごろのトレーニングメニューの作成や選手への声掛けを改善することを目的とした。

2 内容

第 92 回全日本ボクシング選手権は、日本国内の大会で最も名誉ある大会と位置付けられており、日本のトップ選手が集う大会である。今年度は 11 月 22～27 日に開催され、本学学生男子 2 名、女子 13 名が出場した。日程の都合上 2 日のみ視察し、日程の選定は出場者が多い予選を視察日とした。2 日で 13 試合視察することができ、多くの試合でサポート学生が勝利を収めた。最終的な結果としては、優勝 2 名、第 2 位 2 名、第 3 位 6 名であった。勝利した試合が多かったこともあり、終始相手選手を圧倒し多くの試合が RSC（プロボクシングでのテクニカルノックアウト）勝利であった。試合後に学生から「トレーニングの効果が出了た」との発言を受けるなど、学生自身もトレーニングをプラスに捉えていた。その他、トレーニング時間では見られない競技への取り組み方やチーム日体大としての応援など、ボクシングという競技そのものの素晴らしさを感じることができた点が最も視察した成果となった。

3 今後の課題

第 92 回全日本ボクシング選手権視察は、オフシーズンのメニュー作成に活かしていきたいと考えている。試合時間 2 分経過後に動きが鈍くなった点と片足での素早い動きに課題を感じたため、この 2 点について、トレーニングメニューに取り込み、今後向上を図りたい。



入場する貞松選手とハイタッチする応援団



試合で奮闘する脇田選手 この後 RSC 勝利する

視察報告書

対象：東京オリパラプロジェクトの屋比久選手【A】、高橋選手【C】、日下選手【C】

期間：2023 年 12 月 23 日 場所：駒沢体育館

1 目的

本視察は 2022 年天皇杯全日本選手権において、NASS でサポートしているレスリング選手の競技パフォーマンスの現状を把握し、これまでのトレーニング実践の成果の確認および今後の課題や改善点を見つけることを目的とした。

2 内容

本大会は、12 月 22 日から 25 日までの 4 日間で開催された。コロナ感染症予防の観点から入場制限が設けられており、24 日に開催予定の決勝チケットを入手することができなかったため、今回は 2 日目の準々決勝と準決勝の視察となった。屋比久選手と日下選手は同じグレコローマン 77 kg 級であったことから、準々決勝で対戦し、日下選手が準決勝へとコマを進めた。日下選手については、準決勝も勝利し、決勝進出を果たした。一方、フリー 86 kg 級の高橋選手は、準々決勝と準決勝に勝利し、決勝進出を果たした。24 日の決勝については視察できなかったが、日下選手グレコローマン 77 kg 級 2 位、高橋選手フリースタイル 86 kg 級 2 位という結果であった。

3 今後の課題

屋比久選手においては、試合前の練習時に受傷した怪我の影響により、思うようなパフォーマンスが発揮できず、試合の中でトレーニングの効果や課題等を見つけることは難しかった。コンタクトによる怪我を予防することは難しいが、トレーニング計画の見直しやコンディショニングの整え方に問題がなかったか、怪我の状況を整理し、少しでも怪我をしない体づくりに向けて改善点を見つけていきたい。日下選手については、グランディングから相手を担ぎ上げたり、はねのけたりする際の力強さが課題であり、視察した 2 試合については、格上の選手に対して互角以上の動きを見せていた。ただ、本人の筋量や筋パワーを考えると、この階級では、もっと向上させる必要があり、次年度に向けては数値目標を立て取り組む必要がうかがえた。高橋選手は、今年夏ごろから階級を上げてのチャレンジとなっており、格上相手に 2 位の結果は大躍進といってよい成績であった。持ち味のパワーはいかなく発揮できたものの、まだ 86 級の相手とのコンタクトに関しては、さらなるパワー発揮の改善が必要と感じた。具体的には、パワー発揮のトレーニングも重要だが、彼の場合は、柔軟性が不足していることから、この点の課題克服をパワー向上と併せて伸ばしていくようトレーニングを計画していくことが重要となる。



写真① 会場の様子



写真② 日下選手の試合風景（赤） 77

視察報告書

対象：オリパラ国際および日体大生競技力向上プロジェクト水泳部水球女子

期間：2022 年 8 月 29 日～2022 年 9 月 1 日

場所：神奈川県横浜市 横浜国際プール WATER ARENA

1 目的

第 98 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を目的とした。本視察の対象である女子チームからは、昨年の東京オリンピックや今後行われる国際大会に選出された選手が在籍している。また本視察の対象ではない男子チームからも、先だって行われた世界大会に参加した選手が在籍している。ちなみに今回の視察は 9 月 1 日の女子決勝戦が対象だが、前後で行われた女子 3 位決定戦および男子 3 位決定戦・決勝戦も観覧することができた。

2 内容

本大会は 4 日間のスケジュールで実施された。1 日目は公式練習、2 日目以降はトーナメントによる試合である。本学からは男女それぞれが出場し、男女ともに優勝であった。なお、女子は 4 連覇、男子は 25 連覇となった。

3 今後の課題

水球は、「水球の格闘技」とも言われるほど激しい水中でのコンタクトプレーが特徴であり、基本的な泳力と対人プレーにおける力と技術が重要となる。足がつかない水中で選手同士がせめぎあうため、全身の筋量や、筋力、パワーなどの体力的要素が必要であるが、他チームと比べて劣るところがないのは間違いない。決勝戦での対戦校であった秀明大学は、本学同様にオリンピックや世界大会に参加する選手を擁するチームである。3 ペリオドでは一時逆転を許すなど苦しい展開であったが、最終的には 13-11 と見事に勝利をおさめ、チャンピオンチームとしての底力と意地を感じることもできた。視察により得られた今後の展望や課題をいくつか述べさせていただく。水球における投動作あるいは接触は、陸上での競技とは異なり足部が非接地なため、競技特異性を考慮した運動を指導していく必要があるだろう。また、投動作や泳動作によるブル、接触時の強い押しの繰り返しによる micro stress の蓄積と障害発生増加も考慮し、上肢の力発揮能の向上に加えて、肩甲骨・腰背部の組織の強靱化（具体的には、ペリオダイゼーションにおける Anatomical Adaptation 期を長くするなどの戦略）を計画に組み込むべきである。そして、本大会に出場した選手は 4 年生が多くを占めていた。来年度下級生中心のチームに移行してからは、基礎となる体力の醸成、トレーニングに対する知識や技能の習熟に時間をかけていく必要があるだろう。男子チームは筑波大学との対戦であったが、1 ペリオドから点数差を大きくつけ、結果・内容ともに圧巻であった。総じて、全身の筋量、筋力やパワーが競技パフォーマンスに与える影響は大きく、更なる飛躍のためにトレーニング指導に努めていきたい。



写真1 試合前（向かって左濃紺色が日体）



写真2 試合結果（13-11 で勝利）

4. トレセンチャレンジ企画内容報告



スポーツ・トレーニングセンターチャレンジ企画 2022 学生体力測定プロジェクト結果報告

担当：橋本瀬成、黄仁官

過去を振り返ると、入学者（新入生）を対象に例年実施して来た体力測定が 2011 年度（平成 23 年度）を最後に実施されていない現状である。また過去に実施された測定も新入生のみを対象としていたことから、入学してから卒業までの体力レベルの変化も事実把握が難しいものと考えられる。

現在、本学は体育学部以外にも 4 学部（児童スポーツ教育学部、保健医療学部、スポーツ文化学部、スポーツマネジメント学部）があり、本学の柱である競技力向上の為の身体能力に関する調整管理は基より、各学部学生への健康維持増進のための身体活動を推奨すべき環境の変化に直面している。しかしながら、上述の通りこれまでの学生の体力レベルを検討するにも過去十数年前までの新入生のデータしか無いことが現状である。

そこで、大学が目指す日体ブランド力向上の一角を担うべく、今後トレセンにおける学生へのサービス充実を図る為にも現学生の基礎的身体能力調査は緊急を要する案件と考え、昨年度に引き続きトレセン主催の全学生を対象とした基礎体力測定を令和 4 年（2022 年）12 月 12 日～12 月 20 日までの間において、スポーツ・トレーニングセンター（以下トレセンと省略）年度チャレンジ企画として世田谷・横浜の両キャンパスにて実施した。

その結果をここに報告するとともに、過去に実施した「スポーツテスト」の結果と比較、現状における本学学生の体力レベルを確認させ、健康の為の体力維持増進の重要性の一助としてアナウンスメントする。尚、4 年間の大学生活において学生自身が体力変化を理解し、健康体力管理に役に立てるような結果のフィードバックシステムを構築するもう一つの狙いが完成できれば、日体ブランドアップにも繋がるものと考え、個別へのフィードバック実施状況も合わせて報告する。

「以下実施内容の情報」

◆測定・計測への学生の参加 ⇒ 自由参加

◆実施場所 ⇒ 両キャンパスのスポーツ・トレーニングセンターにて実施

◆実施時期

⇒ 世田谷キャンパス：2022 年 12 月 12 日（月）、15 日（木）2 日間

⇒ 健志台キャンパス：2021 年 12 月 19 日（月）、20 日（火）2 日間

◆実施時間帯

⇒ 世田谷キャンパス：①13：00～17：00・②9：00～17：00

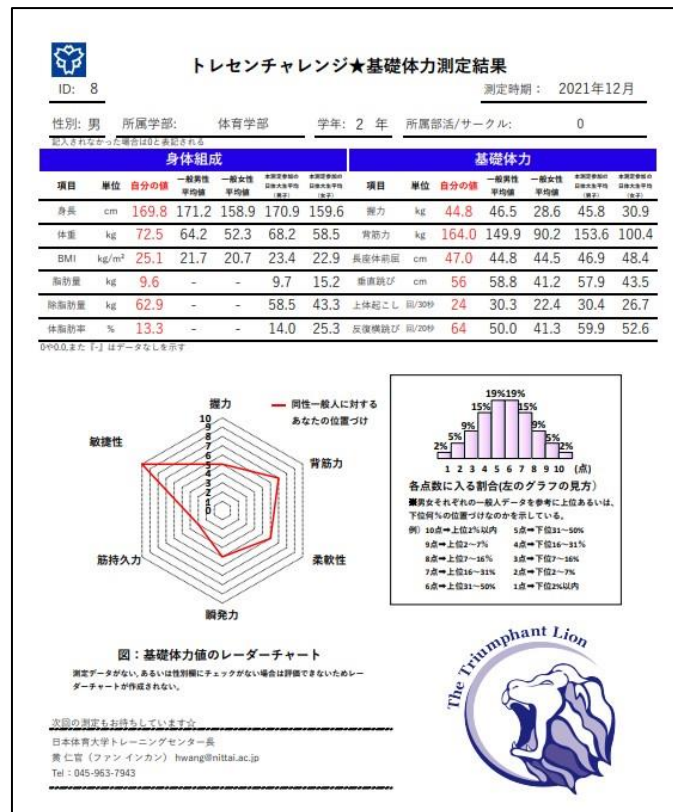
⇒ 健志台キャンパス：①13：00～18：30・②13：00～18：30

◆実施項目 ⇒ 身長、体重、握力、背筋力、反復横跳び、立ち幅跳び、長座体前屈、上体起こし、Inbody による体組成

◆測定結果のフィードバック希望者への分析チャートを測定者指定のメール添付にて実施。

※測定当日に参加者へ測定データは個人情報を取り除いた上、学内の報告書などデータの公表に関する同意を得た。

「分析チャート」



「両キャンパスでの測定風景」



「結果情報」

スポーツ・トレーニングセンター調査・日体大「男子学生」の体力比較データ(1996年、2010年、2021年、2022年)										
(過去のデータ整理は体育研究所との共同調査による)										
			身長 (cm)	体重 (kg)	反復横跳 (回/20秒)	垂直跳 (cm)	背筋力 (kg)	握力平均 (kg)	長座体前屈 (cm)	上体おこし (回/30秒)
1996	男子(n=896)	平均	172.4	67.5	58.6	61.4	157.3	49.1	計測方法が異なる	測定データ無し
		SD	6.0	9.8	4.3	7.5	24.7	6.3		
2010	男子(n=917)	平均	171.5	68.9	60.8	69.9	155.6	46.1	49.9	32.3
		SD	5.8	12.1	8.1	7.7	21.8	6.5	7.8	4.7
2021 & 2022	男子(n=165)	平均	171.7	71.2	58.9	58.7	151.7	47.4	47.2	29.8
		SD	7.5	11.6	5.7	6.8	29.0	7.1	9.4	3.7
参考データ (2020年度体力・運動能力調査報告・スポーツ庁)	一般大学生(n=75)	平均	171.9	62.3	59.1	測定データ	測定データ	42.4	53.0	31.9
		SD	5.8	8.2	6.4	無し	無し	6.7	9.4	4.8

スポーツ・トレーニングセンター調査・日体大「女子学生」の体力比較データ(1996年、2010年、2021年、2022年)										
(過去のデータ整理は体育研究所との共同調査による)										
			身長 (cm)	体重 (kg)	反復横跳 (回/20秒)	垂直跳 (cm)	背筋力 (kg)	握力平均 (kg)	長座体前屈 (cm)	上体おこし (回/30秒)
1996	女子(n=412)	平均	162.5	61.5	53.7	58.6	124.4	39.5	計測方法が異なる	測定データ無し
		SD	8.3	10.8	7.1	11.2	25.7	9.1		
2010	女子(n=617)	平均	159.8	56.3	54.1	44.8	95.5	31.4	48.3	29.5
		SD	6.3	7.2	5.7	6.1	15.7	4.4	7.8	4.5
2021 & 2022	女子(n=73)	平均	159.5	58.8	52.5	45.2	99.2	31.2	48.3	26.4
		SD	5.5	9.5	5.8	8.2	22.9	5.2	8.3	4.0
参考データ (2020年度体力・運動能力調査報告・スポーツ庁)	一般大学生(n=76)	平均	158.0	51.1	48.2	測定データ	測定データ	26.4	49.9	22.5
		SD	5.2	6.3	5.7	無し	無し	4.3	10.2	5.4

過去のデータと比較して参加者が少ないため、昨年度と今年度のデータを合わせて紹介する。男女学生の体力測定データは、25年前（1996年）と11年前（2010年）のデータを紹介する。

今回のデータ総数は過去のデータと比べて非常に少なく、データとして比較することの信頼性はないと考えられる。従って、現状の学生の全体の体力レベルとして認識することは難しいものの、現状の傾向を示す位置データとしてご確認頂きたい。そして、少なからず推測できることは、過去に比べて近年の学生における基礎体力レベルは、低下傾向を示していることと思われる。

過去のデータと比較して参加者が少なかった原因として、コロナ感染症の影響から学内でもイベントなどの自粛等もあり、体力測定の告知・実施する期間が非常に限られたことや過去に実施されていた体力測定は全学生が参加していたため、昨年度と今年度の参加した学生は非常に少なくなったと考える。

今後は、トレセンの企画として学生の体力測定は、各学部が平均的に集まるように企画する必要がある。各学部に特化した測定に関するインフォメーション方法を模索し、各学部所属学生別の基礎体力測定結果が求められるよう努めたい。

トレセン環境改善の企画：アンケート調査

担当：千葉至、黄仁官

【はじめに】

スポーツ・トレーニングセンター（以下：トレセン）を利用する多くの学生が運動部やそれに準ずる団体へ所属する学生である。しかしながら、5学部全体で大学内において何らかの活動をしていない学生の割合は非常に高く、ある学部においては50%を超える割合となっている。そのため、大学における全学生への身体活動や健康管理と体力づくりの観点からトレセンのサービスを見直し、競技力向上のみならず在学生に平等なサービス提供を考える必要がある。しかしながら、サービス提供のために必要な基礎情報が不足しており、実態が把握できていないのが現状である。

本調査は、トレセン利用に関するアンケート調査を行い、実態を明らかにすることを目的として実施された。本報告書では以下の2点を報告する。

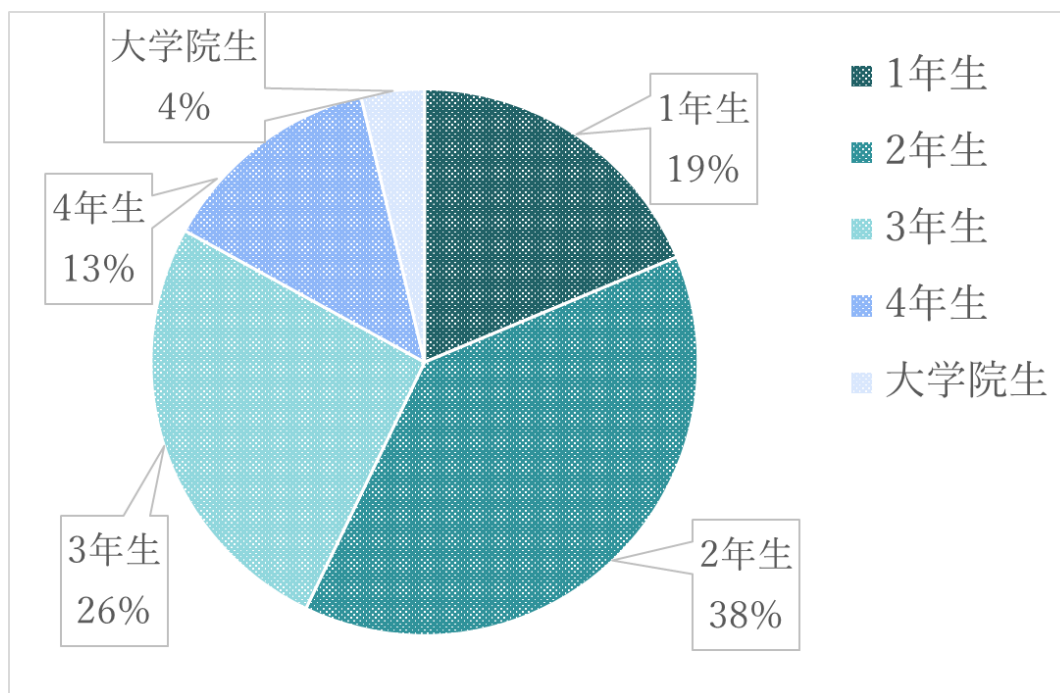
1. トレセンを利用したことがない学生のアンケート結果
2. 来年度以降のトレセン運営に向けた課題と展望

【対象と方法】

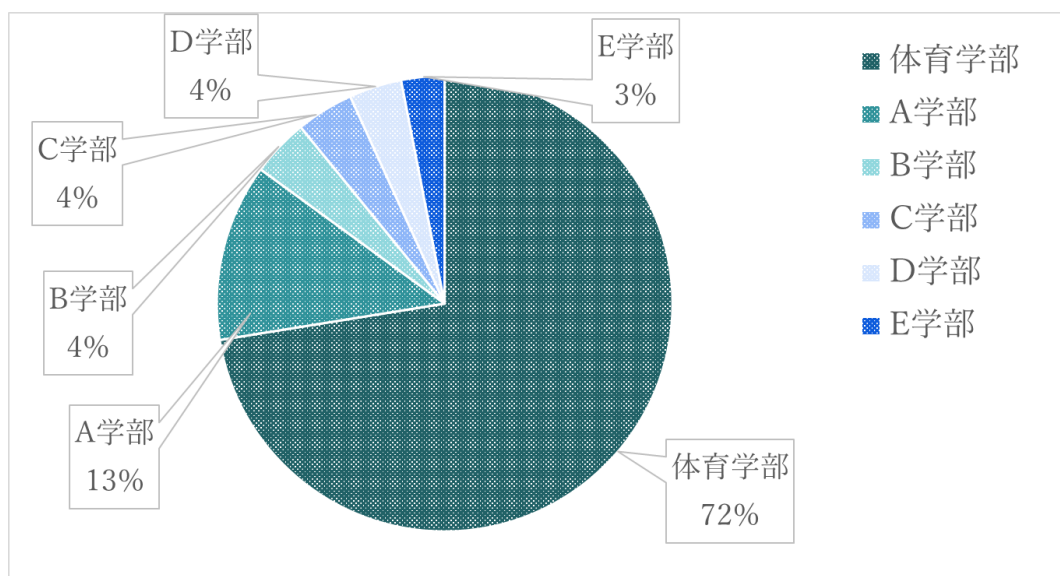
回答期間は、2022年10月6日から11月7日までであった。アンケートは、大学構内に掲示したQRコード、あるいはNics Web上に掲載されたURLからGoogle forms（Google社）上より回答する方式を採用した。

[結果]

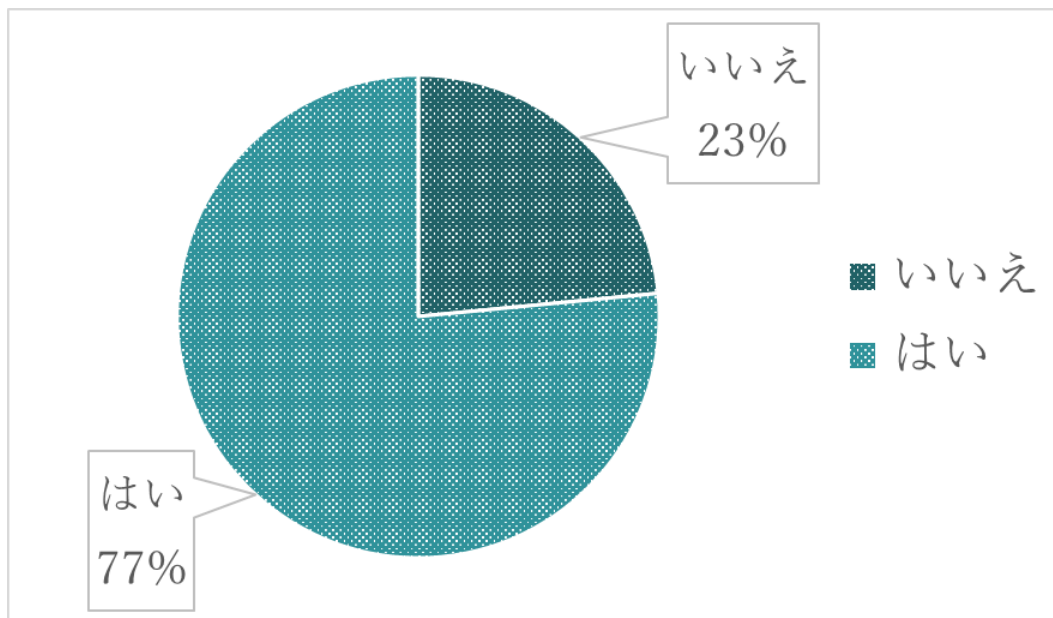
本学に所属する学生のうち、回答したのは294名であった。学年別の内訳は、1年生が55名(18.7%)、2年生が113名(38.4%)、3年生が76名(25.9%)、4年生が39名(13.3%)、大学院生が11名(3.7%)であった。



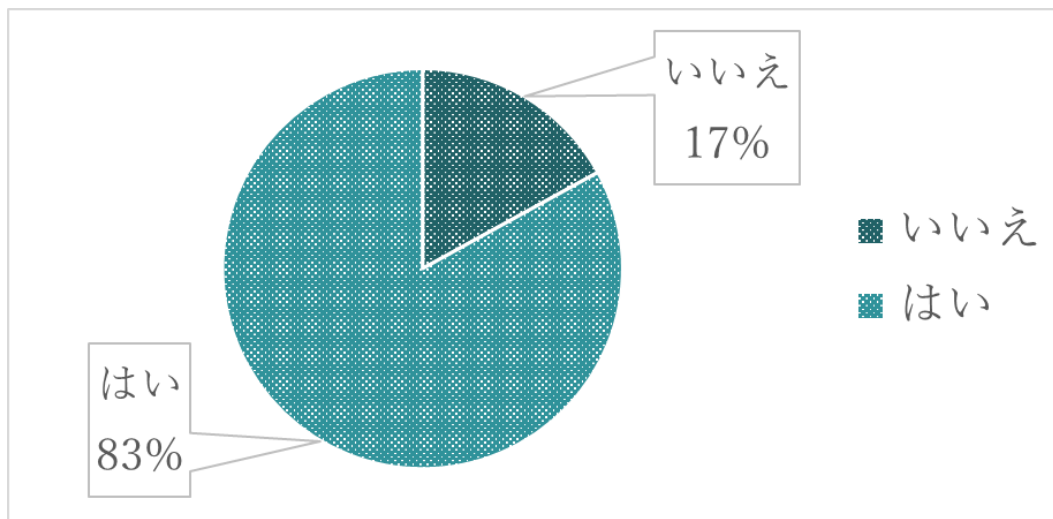
学部の内訳について、体育学部が213名(74.7%)、A学部が37名(13.0%)、B学部が12名(4.1%)、C学部が12名(4.1%)、D学部が9名(3.1%)、E学部が11名(3.7%)であった。なお本結果において、体育学部以外は回答数が少数であり、個人情報特定されることを防ぐため、名称を記載していない。



学友会団体への所属について、所属しているものが 225 名(76.5%)、所属していないと回答した者が 69 名(23.5%)であった。

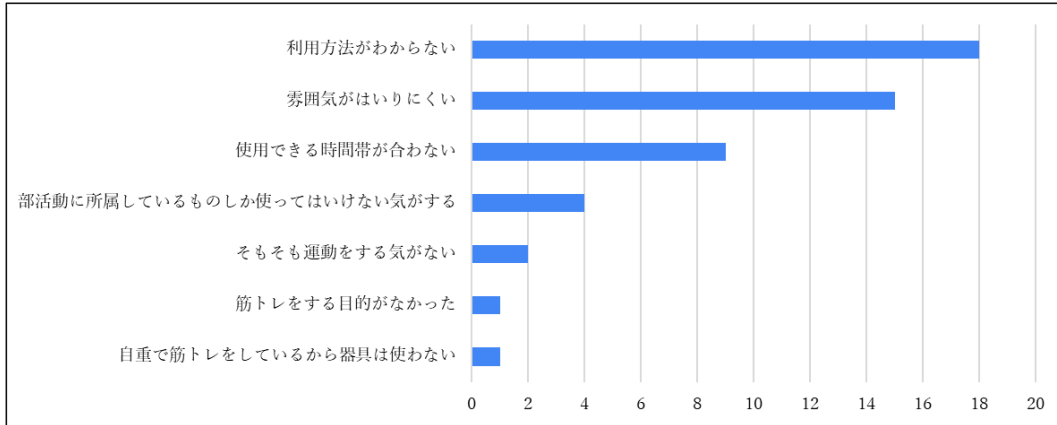


トレセンを利用したことがあると回答した学生は 244 名(83%)、トレセンを利用したことがないと回答した学生は 50 名(17%)であった。

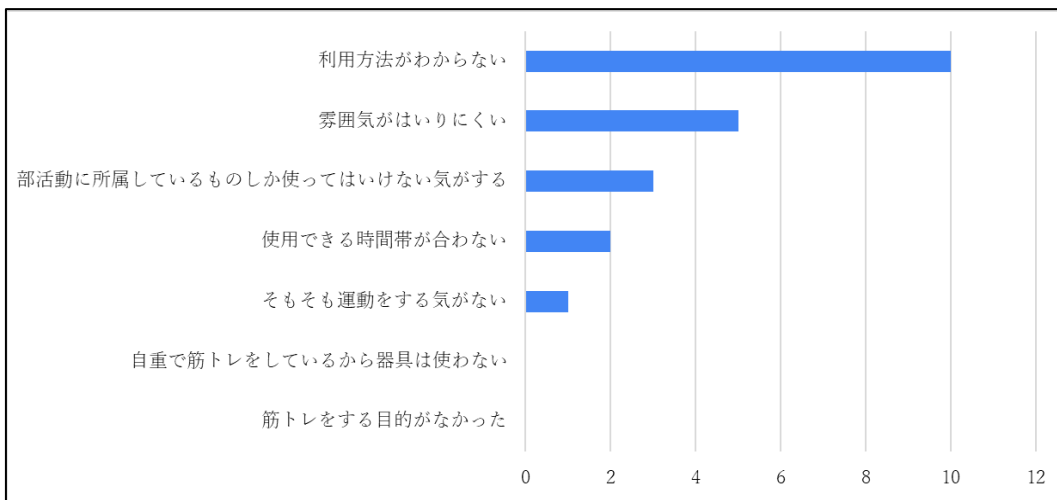


4-2 トレセン環境改善の企画：アンケート調査

トレセンを利用したことがない理由（単一回答）について、「利用方法がわからない」が18名(36%)、「雰囲気がいりにくい」が15名(30%)、「使用できる時間帯が合わない」が9名(18%)、「部活動に所属しているものしか使ってはいけない気がする」が4名(8%)、「そもそも運動する気がない」が2名(4%)、「筋トレをする目的がなかった」が1名(2%)、「自重で筋トレをしているから器具は使わない」が1名(2%)であった。

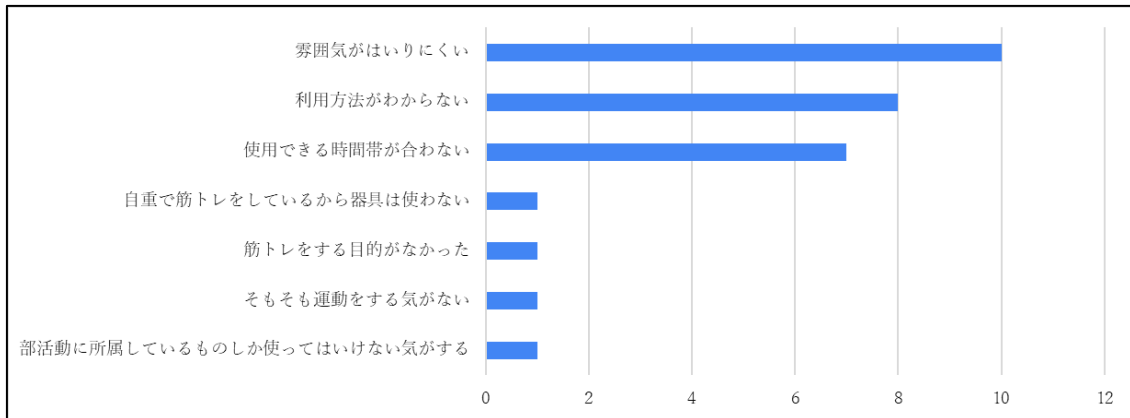


学友会に所属してしないトレセンを利用したことがない学生の回答理由について（計21回答）、トレセンを利用したことがない理由について、「利用方法がわからない」が10名(48%)、「雰囲気がいりにくい」が5名(24%)、「部活動に所属しているものしか使ってはいけない気がする」が3名(14%)「使用できる時間帯が合わない」が2名(10%)、「そもそも運動する気がない」が1名(5%)であった。

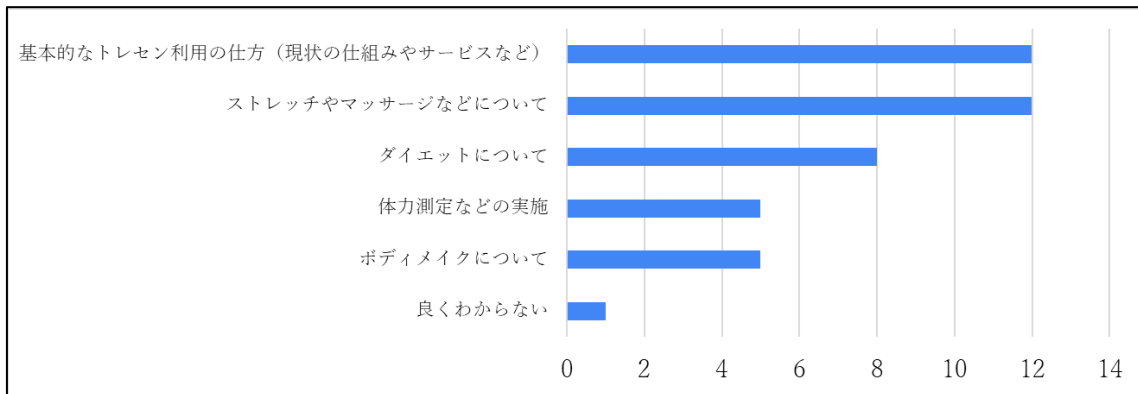


4-2 トレセン環境改善の企画：アンケート調査

学友会に所属しておりトレセンを利用したことがない学生の回答理由について（計 29 回答）、トレセンを利用したことがない理由について、「雰囲気がはりにくい」が 10 名 (34%)、「利用方法がわからない」が 8 名 (28%)、「使用できる時間帯が合わない」が 7 名 (24%)、「自重で筋トレをしているから器具は使わない」が 1 名 (3%)、「筋トレをする目的がなかった」が 1 名 (3%)、「そもそも運動する気がない」が 1 名 (3%)、「部活動に所属しているものしか使ってはいけない気がする」が 1 名 (3%)であった。

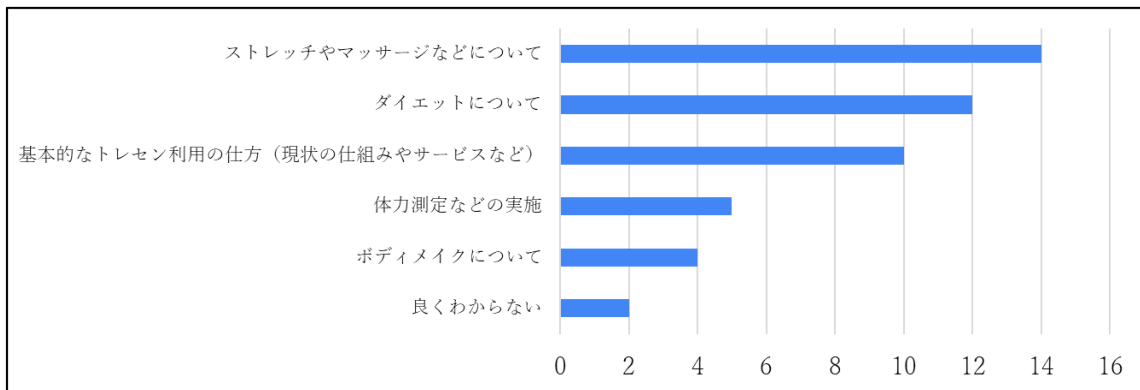


トレセンを利用していない学生がトレセンに対し求めるサービスについて（複数回答可）、「ストレッチやマッサージなどについて」が 26 名 (52%)、「基本的なトレセン利用の仕方（現状の仕組みやサービスなど）」が 22 名 (44%)、「ダイエットについて」が 20 名 (40%)、「ボディメイクについて」が 17 名 (34%)、「体力測定などの実施」が 10 名 (20%)、「良くわからない」が 3 名 (6%)であった。

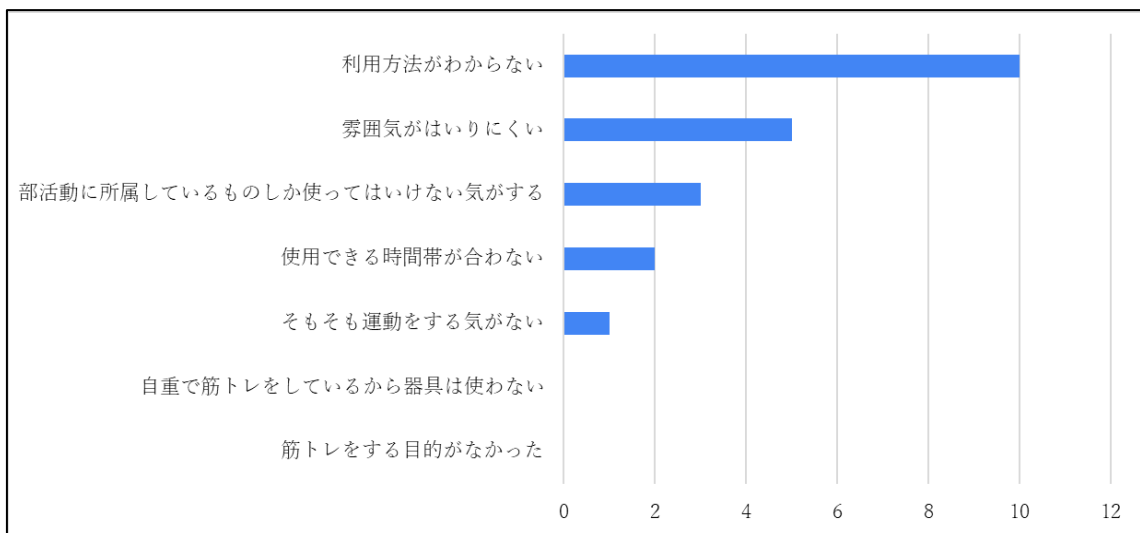


4-2 トレセン環境改善の企画：アンケート調査

トレセンを利用していない学友会に所属していない学生がトレセンに求めるサービスについて（複数回答可）、「ストレッチやマッサージなどについて」が12名(57%)、「基本的なトレセン利用の仕方(現状の仕組みやサービスなど)」が12名(57%)、「ダイエットについて」が8名(38%)、「体力測定などの実施」が5名(24%)、「ボディメイクについて」が5名(24%)、「良くわからない」が1名(5%)であった。



トレセンを利用していない学友会に所属している学生がトレセンに求めるサービスについて（複数回答可）、「ストレッチやマッサージなどについて」が14名(48%)、「ダイエットについて」が12名(41%)、「基本的なトレセン利用の仕方(現状の仕組みやサービスなど)」が10名(34%)、「体力測定などの実施」が5名(17%)、「ボディメイクについて」が4名(14%)、「良くわからない」が2名(7%)であった。



〔来年度に向けたトレセン運営の課題と展望〕

今回のアンケート結果をもとに、今後のトレセン運営における課題と展望をまとめる。

トレセンを利用したことがあると回答した学生は 244 名(83%)、トレセンを利用したことがないと回答した学生は 50 名(17%)であった。トレセンを利用したことがない理由については、「利用方法がわからない」が 18 名(36%)、「雰囲気がいりにくい」が 15 名(30%)の項目での回答数が多かった。本アンケートでは、学友会団体への所属の有無で群分けをした場合の結果も調査をした。学友会に所属してしない学生のトレセンを利用したことがない理由で多数を占めた項目は、「利用方法がわからない」が 10 名(48%)、「雰囲気がいりにくい」が 5 名(24%)であり、学友会に所属している学生の結果についても、「雰囲気がいりにくい」が 10 名(34%)、「利用方法がわからない」が 8 名(28%)であった。これらの結果より、競技力向上のための施設として充実を図ると同時に一般学生の利用を妨げない、利用しやすい雰囲気をつくるためのソフト・ハード両面のアップデートを考えなければならない。トレセンに所属しているスタッフや学生受付の対応の質向上に加えて、現在企画が進行しているトレーニング器具の利用方法の SNS 上への掲載、トレセン入退館の流れの円滑化を進め、「利用方法がわからない」・「雰囲気がいりにくい」と感じる学生が多数いる現状の改善に努めていきたい。

トレセンを利用していない学生がトレセンに対し求めるサービスについて、「ストレッチやマッサージなどについて」が 26 名(52%)、「基本的なトレセン利用の仕方(現状の仕組みやサービスなど)」が 22 名(44%)、「ダイエットについて」が 20 名(40%)、「ボディメイクについて」が 17 名(34%)、「体力測定などの実施」が 10 名(20%)と多岐にわたる。前述した通り、現在トレーニング器具の利用方法動画を SNS 上に掲載する企画が進行しているほか、「プラクティカルセミナー」と称して様々なトレーニングの実技セミナーを行っている。SNS 上への動画の掲載や実技セミナーにアンケート結果を反映させることは、様々な学生がトレセンを利用しやすくなるための一助となり得る。

トレセンの利用に関するアンケート調査は、トレセン運営開始してから初めての試みである。本アンケートを今年度限りのものにせず、通年あるいは学期毎に継続的に行うことにより、アンケートを通して判明したトレセン運営の課題改善の効果判定をすることができる。具体例として、トレセンの「利用方法がわからない」という回答が多い。SNS やトレセン内掲示物、スタッフによるトレセン利用に関する解説・案内を充実させ、結果として効果判定ができるだろう。また、本報告書には掲載していない様々な項目の調査結果が多数得られている。これらも総合的に活用し、本学学生にとって利用しやすい施設にするよう努めていきたい。

最後になるが、日頃よりトレセンを利用されている皆様には、本アンケート調査の趣旨を理解していただき、今後ともご協力頂きたい。トレセンを利用したことがない学生も一度足を運んで利用していただき、トレーニングを楽しみつつ、忌憚のない意見を聞かせて頂けると幸いである。

オープンキャンパス

担当：緒方はづき、橋本瀬成

【概要】

トレセンスタッフはオープンキャンパスの際、運動適正体験コーナーを担当している。今年度はトレセンが他にも大学に貢献できることはないか検討した。相談会やパンフレットだけでは伝え切れない、リアルな雰囲気を受験生や進学希望者に体験してもらい、日本体育大学の特色を生かせるプログラムを考え、アスリートが実際に実施しているトレーニングを体験してもらうことで大学の魅力を伝えた。

初の試みのため前期のオープンキャンパスに比べて来場者が少なく、運動適正体験コーナーがない12月と3月に試験的に行い、来年度も継続して開催していける企画を検討する。また、オープンキャンパスでの企画は広報課の協力のもと行った。

【実施報告】

オープンキャンパス特別プログラム

第1回 スポーツ・トレーニングセンターを知ろう

担当者：緒方 はづき（2022/12/11 実施）

第2回 瞬発力・身体の連動性向上

担当者：橋本 瀬成（2022/3/19 実施）

【今後の展望】

トレーニングセンターがオープンキャンパスで企画を行うことは初めての試みであった。入学後のキャンパスライフをイメージしてもらえるような内容および資料作成を心がけたが、施設の役割・イメージからもトレーニング体験のような実技形式の内容を要望されているように感じた。そのため今後の企画では、実技を行うことを中心に企画を検討していきたい。一方、安全性の担保や在学生の利用制限、マンパワーなど多くの課題もあるため、内容は慎重に検討する必要がある。補助学生の活用も考えているが、トレーニング実技での安全面を考えると一定のトレーニング経験や補助能力が必要であるため、それらを有する育成セミナー受講者に協力を依頼し、人員および安全面を担保していきたい。また、これまでのオープンキャンパスでの傾向をみると、部活動のトレーニング風景を見学したいという高校生も多いため、学友会やアスレティックデパートメントと連携して、一緒にトレーニングを行うなどの企画もあっていいかもしれない。

第一に高校生でも安全に実施することが可能で、入学後のイメージが湧き、本学を一層魅力に感じてもらえるような内容で、継続して開催していける企画を検討していきたい。

第1回オープンキャンパス実施報告書

緒方 はづき

【題目】 オープンキャンパス

【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4年12月11日(日) 13:00~13:30

【参加者】 9名

【内容】 スポーツ・トレーニングセンターの施設紹介を中心に、入学後に利用できるサービスなどを紹介

【実施報告】

オープンキャンパスの特別プログラムとして、スポーツ・トレーニングセンターから企画を提案・実施した。スポーツ・トレーニングセンターとして、オープンキャンパスで企画を実施するのは、今回が初めてのことである。

内容はスポーツ・トレーニングセンターの施設紹介を中心に、入学後に利用できるサービスなどを紹介した。最後はツアー形式でスポーツ・トレーニングセンター内の見学案内を実施した。入学後のキャンパスライフがイメージできるような案内を心がけた。

参加者は9名で、受験生4名、保護者の方5名であった。人数が少ない分、セミナーはコミュニケーションを図りながら実施したかったが、フリーの施設見学に比べると、皆様緊張気味の様子で参加者の方からの質問などはあまりなかった。一方で、最後にツアー形式でトレーニングセンターをご案内した際は、実際に学生がトレーニングしている様子を熱心に見学、時折笑顔や会話している様子がみることができた。

【告知資料】



第2回オープンキャンパス実施報告書

橋本 瀬成

【題目】 オープンキャンパス

【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3月19日(日) 13:00~14:00

【参加者】 7名

【内容】 瞬発力・身体の連動性向上トレーニング(実技)

【実施報告】

オープンキャンパスの特別プログラムとして、スポーツ・トレーニングセンターから企画を提案・実施した。内容は瞬発力・身体の連動性向上トレーニングの実技を行った。参加者は7名で、受験生6名、保護者の方1名であった。人数が少ない分、コミュニケーションを図りながら実施した。

全員が怪我無くすべての種目を実施することができた。また、実技では実際に機器を用いたジャンプ測定も行った。自身や他者の数値の特徴をみて比較するなど、意見交換を行いながらの実施ができていた。

安全性の担保するためにトレーニング実技での安全面を考え、一定のトレーニング経験や補助能力がある育成セミナー受講者に協力を依頼した。

【今後の課題】

- ・今年度、初めて開催したが参加者が予想よりも少なかった。挙げた課題は以下の4点だと考える。

①開催場所

- ・今回はスポーツ棟のトレセンで開催したが、他のプログラムは教育研究棟(特に2階、3階)で開催されているため、オープニングセレモニー後はスポーツ棟にあまり人が集まらないのかもしれない。また、第2回目は実技のため運動できる服装と室内シューズを必須とした。オープンキャンパスに参加した人はまだ寒い時期なので厚着で室内シューズを持っている方は少なかったように思う。実技には参加せず、見学も可能と告知することや教育研究棟の教室であれば室内シューズもいらないため、トレセン以外でも開催を検討する必要があるかもしれない。

②告知

- ・今回はインスタでの告知、トレセン前にのみ告知資料を掲示したが、もっと人通りの多い教育研究棟など学内掲示を増やす必要があったように感じる。

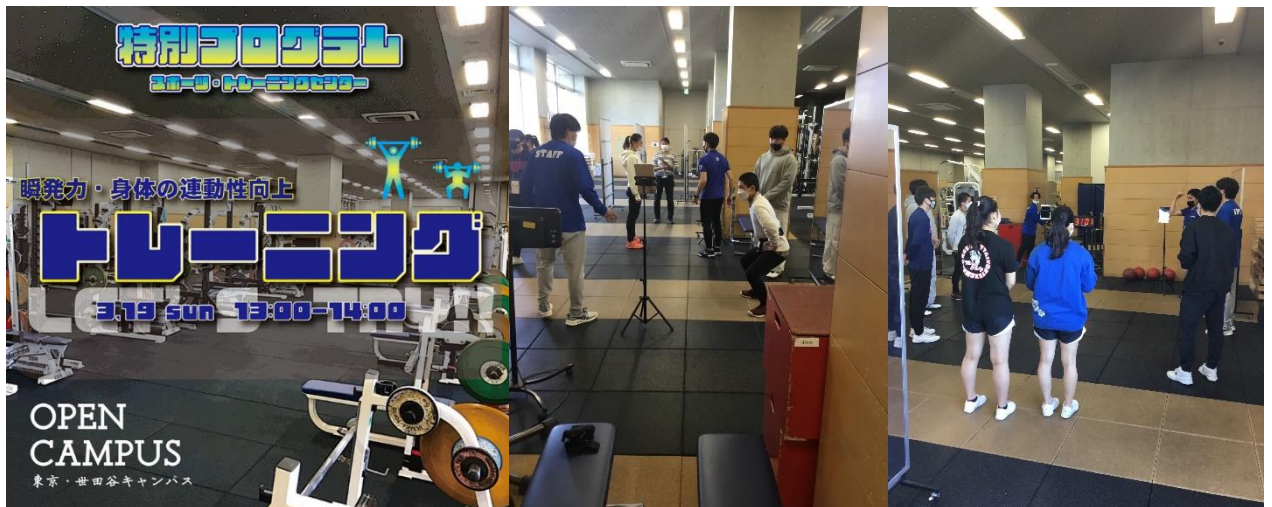
③内容

- ・第2回の実技内容は、以前本学の学生を対象としたセミナーで1番人が集まった内容を選び実施したが、オープンキャンパス参加者には魅力がなかったのかもしれない。次回は内容をもう一度考える必要があるかもしれない。怪我のリスクを限りなく低くするため、慎重に検討する必要がある。

④スタッフの人員確保(補助学生やトレセンスタッフ)

- ・補助学生の活用も考えたが、トレーニング実技での安全面を考えると一定のトレーニング経験や補助能力が必要であるため、それらを有する育成セミナー受講者に協力を依頼し、人員および安全面を担保した。今回は育成セミナー受講者が参加できたが毎回参加できるかわからないこと、トレセン外で実施する場合はトレセンスタッフが最低でももう一人必要となる。開催時期や場所によっては人員確保が必要となる。

【告知資料、実施風景】



5. トレーニング関連研究紹介

Forced repetitions の回数が筋パワー及び筋パワーの回復時間に与える影響

神田昂平¹⁾、小林哲郎²⁾、関星汰朗²⁾、菊池直樹³⁾、黄仁官³⁾

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)日本体育大学大学院 トレーニング科学系

キーワード：レジスタンストレーニング、ベンチプレススロー、筋疲労

I. はじめに

筋力の向上や筋肉量の増加は、健康面や身体機能改善に良い影響を与える。レジスタンストレーニングを行うことで年齢や性別を問わず筋力向上や筋肥大を引き起こすことが明らかになっているため様々な目的で、レジスタンストレーニングが行われている。

筋の適応を引き起こすためには強度や回数といったトレーニング変数を調整する必要がある。最近の研究では筋の肥大を引き起こすためにはトレーニング量（強度×回数×セット数）が重要であるとされている¹⁾。そこで十分なトレーニング量を確保することを目的としたトレーニング手法の一つに Forced repetitions (FR) という手法がある。FR とは挙上限界 (Failure) まで行った後に補助者の補助により rep 数を加える手法である。この手法は審美的な競技をはじめ筋肥大を目的とするアスリートが主に取り組んでいることが報告されている²⁾。FR はトレーニング量を高めることが予想されるが、その一方で筋の疲労や損傷を引き起こしやすいのではないかと考えられる。Ahtiainen ら³⁾の研究では Failure と比較して FR のほうが筋力の低下が引き起こされ 24 時間後まで回復の遅延が引き起こされることが明らかとなっている。

トレーニングからの筋機能の回復率を調べることはトレーニング頻度を推定するのに有効である

と述べられている。Markus ら⁴⁾はレジスタンストレーニングからの回復をモニタリングするには筋機能の測定が重要であると述べており、カウンタームーブメントジャンプやベンチプレススロー (BPT) などのバリスティックな筋動作は疲労および筋損傷に対して高い感度を示していると述べている。

FR は Failure からさらに数レップ行うため、Failure 以上の筋疲労及び筋損傷が生じ回復が遅延することが予想される。FR 実施時において重要になるトレーニング変数は補助を行った回数である。しかしこれまでの FR に関する先行研究においては「補助の回数」に関して検討した報告は見当たらない。そこで FR の「補助の回数」が筋パワー及び筋パワーの回復の時間に与える影響を調査することで FR 導入時のプログラム作成にも役立てることが出来るのではないかと考えた。本研究では異なる回数の補助を実施する複数の FR 群と Failure の一過性トレーニング実施後の筋パワーの経時的な変化を調査したので、その概要を報告する。

II. 方法

II-1 対象

参加者は健康な男性 7 名（年齢 23.5 ± 1.9 歳、身長 167.8 ± 5.8 cm、体重 63.2 ± 6.6 kg）であった。参加者は週 1 回以上の運動習慣を有する者とし、競技を現在行っている者、怪我や病気、薬の服用をしている者は本研究の参加者から除外した。参加者にはレジスタンストレーニング実施の 1 週間前から測定が終了するまで運動を控えること及び食事については通常通り摂取するよう指示した。また実験前日、当日にはアルコール、カフェインの摂取を控えることを条件とした。なお本研究における規則、個人情報の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 021-H137 号）

II-2 実験デザイン

参加者は Failure まで行う Failure 条件および、Failure から補助者の補助により rep 数を 2 回加える FR2、4 回加える FR4、6 回加える FR6 の 4 つの条件下で一過性トレーニング実験を行った。上記の条件のいずれかを 1 RM 測定の 1 週間後から行い 2~3 週間後に条件を入れ替えるランダム化クロスオーバー試験を用いて実施した。筋パワーの測定をトレーニング直前(Pre)、直後(Post)、24 時間後(24h)、48 時間後(48h)、72 時間後(72h)、96 時間後(96h)に行った。

II-3 トレーニングプロトコル

トレーニングは 80%1RM のスミスマシンベンチプレスをそれぞれの群で 4set 行い Set 間休憩は 2 分とした。各プロトコルの具体的な内容は以下に示す。

- Failure 群：80%1RM × 4set (Rest=2min)
- FR2：80%1RM+FR2rep × 4set (Rest=2min)
- FR4：80%1RM+FR4rep × 4set (Rest=2min)
- FR6：80%1RM+FR6rep × 4set (Rest=2min)

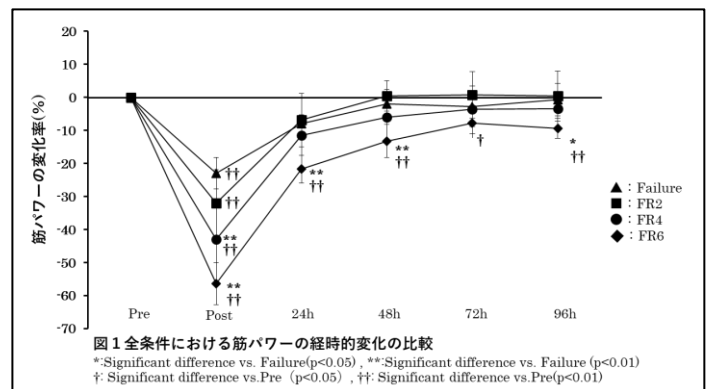
II-4 筋パワーテスト

筋パワーの測定は BPT を行った。重量はスミスマシンベンチプレスの 50%1RM で実施し、試技は 2 回行った。すべての試技はリニアポジショントランスデューサー(GymAware)を用いて Peak Power の測定を行った。

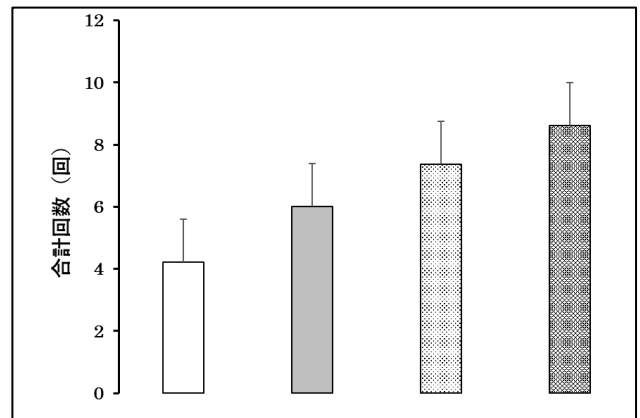
参加者はベンチで仰臥位になり胸の高さでバーを静止させた。その状態からバーを爆発的にかつ出来るだけ高く投射するよう指示した。下降段階でバーを減速させるために補助者を配置した。

III. 結果および考察

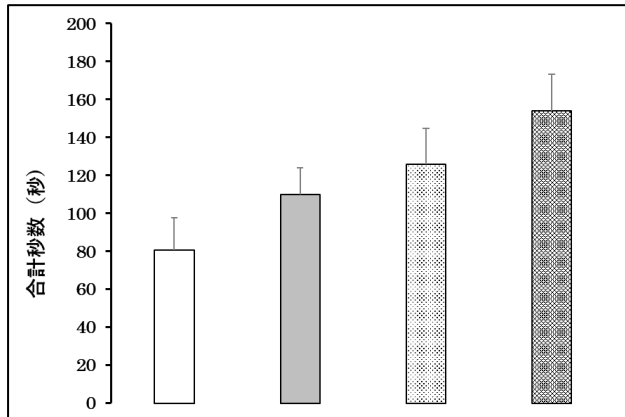
全てのトレーニング条件において Pre と比較して Post の筋パワーが有意に低下した。また Post において Failure と比較すると FR4、FR6 が有意な差を示した(図 1)。



この結果は総レップ数が影響していると考えられる。本研究では FR の回数が増えるに従い総レップ数も増加している (図 2)。



Pareja ら⁵⁾ は、反復回数が増加することで筋に代謝産物や疲労が蓄積し神経筋の回復速度の低下及び筋損傷を引き起こしやすくなると述べている。また筋に負荷のかかっている時間 (TUT) も要因の一つであると考えられる。本研究では FR の回数が増えるに従い TUT も増加している (図 3)。



Tanimoto ら⁶⁾によると TUT の短い群と比較して長い群のほうが筋は脱酸素状態となり代謝産物が蓄積され筋収縮の阻害が引き起こされやすいと述べている。

一方、FR6 のみが Pre と比較して 96h まで筋パワーの有意な低下を示した。Paulsen ら⁷⁾は直後の筋機能低下が 50%以上であると筋の炎症反応や筋節の崩壊が引き起こされると述べている。本研究では、FR6 の Post の筋パワー低下が 50%以上であった。この結果は補助を 6 回行うことで筋の炎症反応や筋節の崩壊が引き起こされる可能性があることを示している。

以上のことから、急性の筋パワー低下が FR の回数増加に従い顕著に表れた要因としては、レップ数や TUT による代謝産物の蓄積が考えられる。また、FR6 にみられた 96 時間後までの筋パワーの回復遅延は筋の炎症反応や筋節の崩壊によるものと考えられる。しかし、本研究ではこれらの測定は行っていないため、少なからず補助 6 回以上行う場合は 96h 以上の間隔を空けて実施する必要があることが示唆された。

IV. 現場応用に向けて

トレーニングは出来る限り疲労の少ない状態で行うのが理想である。つまり、筋パワーが回復している状態で行うべきであると考えられる。本研究では回数の異なる FR が筋パワー及び筋パワーの回復時間に与える影響を調査した。少なからず本研究からはトレーニング直後の筋パワーは補助 4 回以上で Failure より顕著に低下すること、また 6 回以上の補助は 96 時間後まで回復の遅延をもたらすことが示された。

V. まとめ

本研究の目的は Forced Repetition における「補助の回数」が筋パワー及び筋パワーの回復時間に与える影響を調査することであった。そこで異なる補助の回数を実施する FR 条件と挙上限界まで実施する Failure 条件が筋パワー及び筋パワーの回復時間に与える影響についての比較検討を行った。

本研究で得られた主な結果は以下のとおりである。Pre と比較して Post ではすべての条件において有意な筋パワー発揮の低下が認められた。FR6 のみが 96h まで回復の遅延が認められた。

トレーニングは出来る限り疲労の少ない状態で行うことが理想である。少なからず本研究からはトレーニング直後の筋パワーは補助 4 回以上で Failure より顕著に低下すること、また、6 回以上の補助は回復の遅延をもたらすことが示された。

※本研究に関する内容の一部は NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2022 に発表済みのものである。

VI. 参考文献

1. Lopez P, Radaelli R, Taaffe DR, Newton RU, Galvão DA, Trajano GS, et al (2021) Resistance Training Load Effects on Muscle Hypertrophy and

Strength Gain: Systematic Review and Network Meta-analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 53: 1206–1216.

2. Hackett DA and Amirthalingam T (2015) A brief review of forced repetitions for the promotion of muscular hypertrophy *Strength and Conditioning Journal Strength Cond J* 37: 14–20.
3. Ahtiainen JP, Pakarinen A, Kraemer WJ, and Häkkinen K (2003) Acute hormonal and neuromuscular responses and recovery to forced vs. Maximum repetitions multiple resistance exercises. *International Journal of Sports Medicine* 24: 410–418
4. Markus I, Constantini K, Hoffman JR, Bartolomei S, and Gepner Y (2021) Exercise-induced muscle damage: mechanism, assessment and nutritional factors to accelerate recovery. *European Journal of Applied Physiology* 121: 969–992
5. Pareja-Blanco Fernando et al(2018) Time course of recovery from resistance exercise with different set configuration. *Journal of strength and conditioning research* 34:2867-2876
6. Tanimoto M and Ishii N (2006) Effects of low-intensity resistance exercise with slow movement and tonic force generation on muscular function in young men. *Journal of Applied Physiology* 100: 1150–1157
7. Paulsen Gø, Crameri R, Benestad HB, Fjeld JG, Mørkrid L, Hallén J, et al (2010) Time course of leukocyte accumulation in human muscle after eccentric exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 42: 75–85

6. 施設管理・運用報告

利用者集計

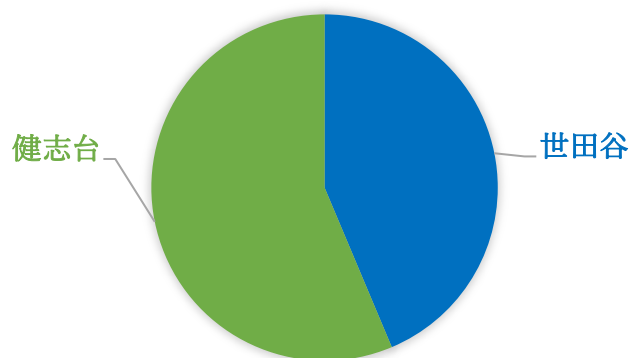
概要

現在、5 学部に所属している学生全体を部活動やサークルなどの活動状況を把握中だが 5 学部全体で大学内において何らかの活動をしていない学生の割合は 2022 年度現在のデータによると 31.4%を占め(昨年より+2.7%)、ある学部においては 50%超える割合となっている。しかし、スポーツ・トレーニングセンター(以下：トレセン)を利用する多くの学生が運動部に所属する学生と思われる。大学における全学生への身体活動や健康管理と体力づくりの観点からトレセンのサービスを見直し、競技力向上のみならず在学生に平等なサービス提供を考える必要がある。

本調査はトレセンを利用する在学生を正確に把握し、実態を明らかにすることでトレセンのあり方についての方向付けの一助けとするために調査を実施した(期間：4/1～2/28)。

キャンパスごとの利用状況

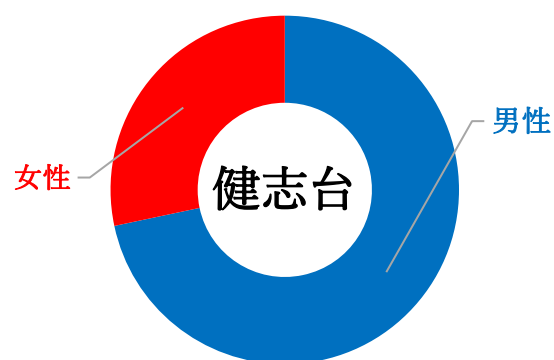
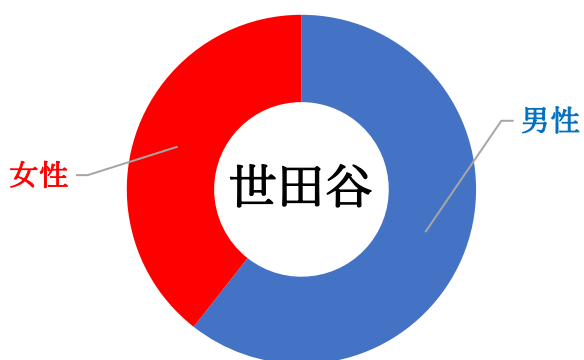
全体	世田谷	健志台
132,089	57,661	74,428
	43.7%	56.3%



今年度は昨年度に引き続き新型コロナウイルスの影響で利用制限を設けた。昨年度より利用可能とする人数を増やしたため、利用人数も増えたが、利用制限を設ける前の 2017 年度の利用人数は世田谷で 87,434 人(増減率-34%)、健志台 86,473 人(増減率-14%)となった。

性別ごとの利用回数

	男性	女性
世田谷	34,933	22,728
	60,6%	39,4%
健志台	53,350	21,078
	71,7%	28,3%



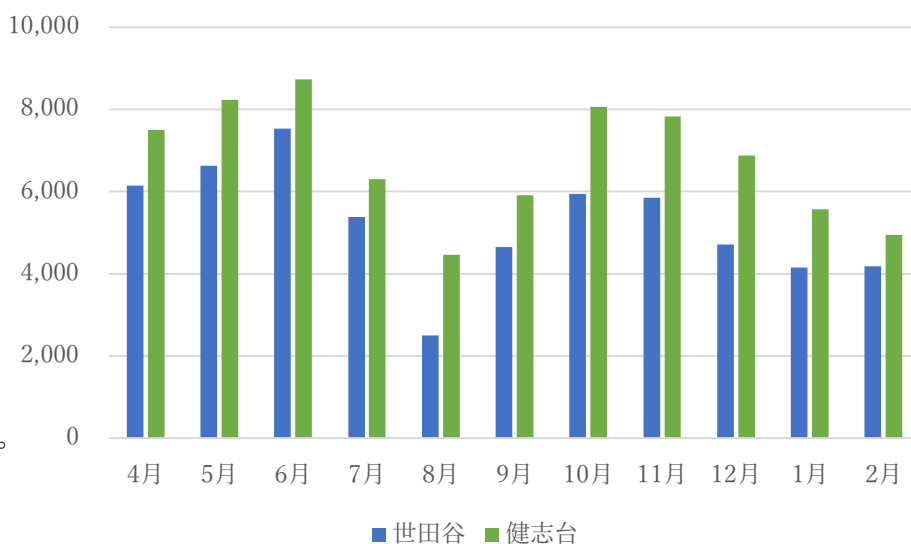
大学全体の在学生は男性が4842人(63%)、女性が2848人(37%)となっている。

月ごと

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
世田谷	6,150	6,624	7,528	5,383	2,499	4,655	5,936	5,857	4,709	4,144	4,176
健志台	7,501	8,237	8,732	6,307	4,466	5,915	8,057	7,834	6,872	5,565	4,942

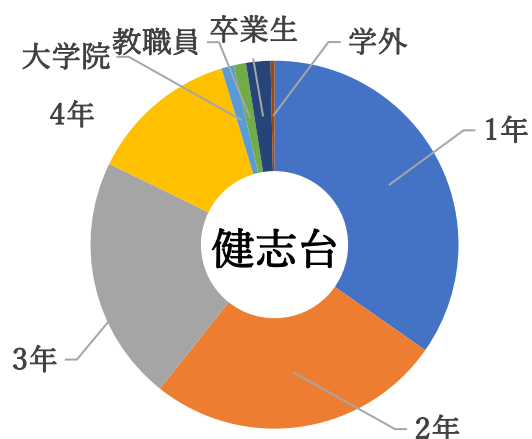
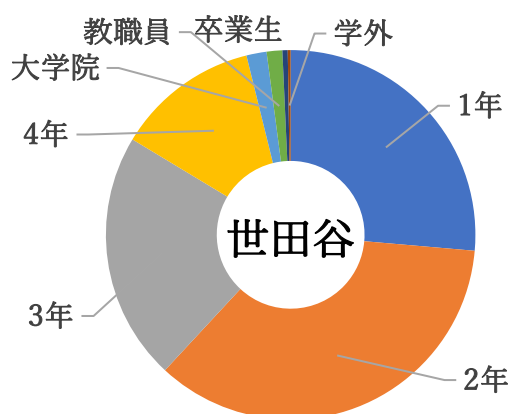


4～6月は新入生が入学の影響で利用者が多い月となる。
7～9月は夏季長期期間や部の大会や遠征が多くなるため利用者は減少する。
10月以降は、4年生が部を引退するため利用者は減少していく。



利用者種別

	1 年	2 年	3 年	4 年	大学院	教職員	卒業生	学外
世田谷	15,034	20,245	12,386	7,132	1,006	781	264	143
	26.4%	35.5%	21.7%	12.5%	1.8%	1.4%	0.5%	0.3%
健志台	26,080	19,519	16,178	9,848	815	810	1,607	259
	34.7%	26.0%	21.5%	13.1%	1.1%	1.1%	2.1%	0.3%



世田谷は 2 年生、1 年生、3 年生、4 年生の順で利用率が多い。

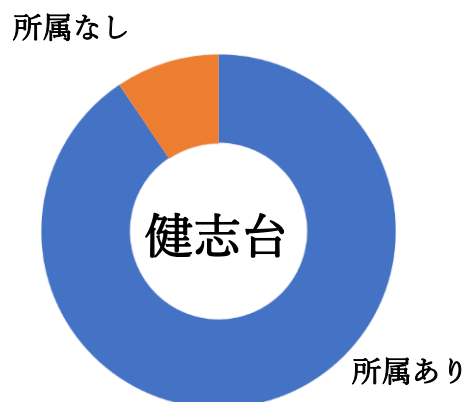
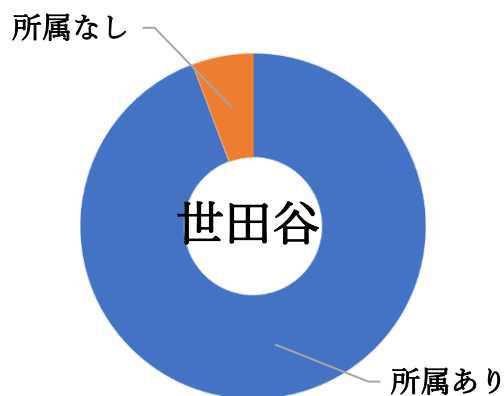
健志台は 1 年生、2 年生、3 年生、4 年生の順で利用率が多い。

学友会所属

	所属あり	所属なし
世田谷	51,659	3,138
	89.6%	5.4%
健志台	45,809	4,778
	61.5%	6.4%

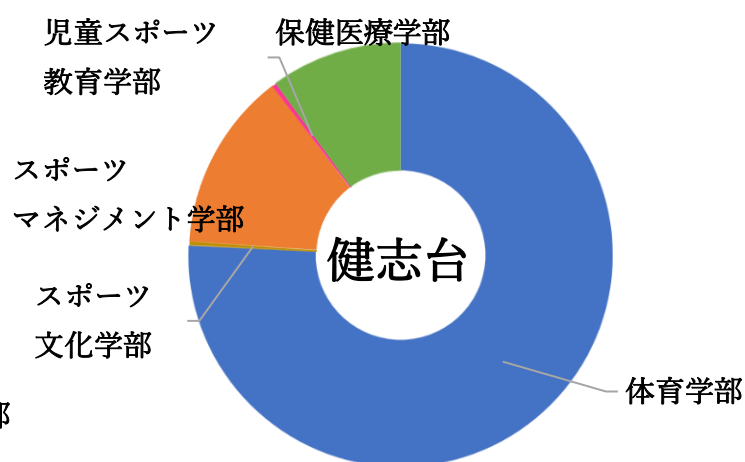
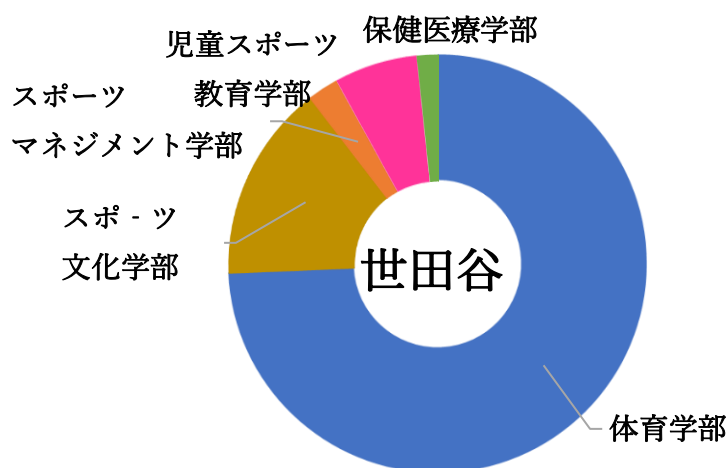
大学全体では何かしらのクラブに所属している学生は 68.6%所属していない学生は 31.4%である。

スポーツ・トレーニングセンターを利用する多くの学生がクラブに所属している学生であった。



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
世田谷	40,735	8,350	1,325	3,498	889
	74.3%	15.2%	2.4%	6.4%	1.6%
健志台	38,317	158	6,877	187	5,048
	75.7%	0.3%	13.6%	0.4%	10.0%



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	—	○

大学全体の学部ごとの学生の割合は体育学部 54%、スポーツ文化学部 11.0%、スポーツマネジメント学部 14.7%、児童スポーツ学部 10.6%、保健医療学部 9.7%となっている。学部ごとの利用率はどちらのキャンパスでも体育学部が最も多い。体育学部はどちらのキャンパスでも授業を行うが他の学部はどちらか一方になり、授業を行うキャンパスでの利用割合は高くなっているが、授業を行わないキャンパスでは利用割合が少なくなっている。

コロナ禍対策

【概要】

新型コロナウイルスの特性の変化やワクチン接種の進捗に応じて、行動制限や経済活動の制限がかかって久しい。しかしながら、諸外国においては社会経済活動の正常化が大きく進んでおり、本邦においても感染拡大防止と社会経済活動の両立を図る、With コロナに向けた在り方が模索されている。

このような社会情勢下を踏まえて、新型コロナウイルス感染拡大を防ぎつつ、安全・快適にトレーニングセンターを利用できるよう様々な具体的対策を執行してきた。さらに、トレセン利用条件の緩和をするなど、ニーズと実態に即した対応を実施している。

本報告では、具体的なコロナ禍対策と課題、今後の展望について、述べさせていただく。

【具体的なコロナ禍対策】

利用人数の制限

団体利用と個人利用の区分け

利用箇所と利用器具の消毒

利用時のマスク着用

利用者への注意喚起

- ・ インスタグラム
- ・ 館内掲示物
- ・ 館内放送
- ・ スタッフ及び受付学生の見回り中の声掛け

扇風機の設置

二酸化炭素濃度測定と窓開閉

今年度導入事項

- ・ 館内掲示物の一新
- ・ 罰則を伴う学友会監督者への同意書の作成
- ・ トレッドミル、パワーマックスの敷居作成

【感染症対策における現状と課題】

消毒ができないという理由から、世田谷キャンパスの雲梯、健志台キャンパスの綱の利用は引き続き不可となっており、利用者に不便をかけている。また、利用エリア・利用人数の制限があること、個人と団体利用を別対応している点などは、通常利用には程遠い。しかしながら、トレセン利用者の集団感染、スタッフの感染によるトレセンの閉館など運営に支障を

来す事案は発生していない。利用者の日頃からの感染防止対策と、施設運営に対する理解・協力により達成できたのだと考えられる。

コロナ流行による様々な制限がかかってから 3 年が経過しようとしているため、感染防止対策に対して辟易し、感染対策ルールを遵守しきれていない様子が散見される。不特定多数の学生・職員が利用する公共施設という特性上、もうしばらくの間ご協力頂けると幸いである。

【トレーニングセンターガイドライン】

新型コロナウイルス感染症対策のための日本体育大学スポーツ・トレーニングセンター利用条件のガイドライン						
学友会ステージ		学友会活動内容	トレセン利用条件			
			対象	人数※1		時間
				授業時間外	授業時間内	
0 通常	新たな生活様式	通常	通常※2	制限なし	制限なし	通常※4
1 一部制限	東京都及び神奈川県モニタリング状況がステージ1	通常	本学学生+教職員 +NASS強化選手 +学外者（要申請）※3	～140人程度 （健ウ50人）※3	50人 +健ウ20人	授業有9:00～20:30 授業無9:00～17:00
2 制限-小	東京都又は神奈川県より一般的な要請あり	通常		～120人程度 （健ウ50人）※3		
3 制限-中	東京都又は神奈川県にまん延防止等重点措置適用中	対人トレーニングも可とするが、接触時間や人数について十分留意すること		～80人程度 （健ウ30人）※3	30人 +健ウ15人	授業有9:00～19:30 授業無9:00～17:00
4 制限-大	東京都又は神奈川県に緊急事態宣言発令中	活動制限 感染対策を講じた上で少人数の活動を認める		～60人程度 （健ウ20人）※3		
5 制限-最大	東京都又は神奈川県に緊急事態宣言発令中 東京都又は神奈川県より大学の休業要請あり	原則不可 ホームエクササイズ・ジョギング等の自宅やその周辺でできる活動のみ認める	原則不可 ※器具の貸し出しなどで対応	原則不可		

☆時間外利用時の人数も各ステージに示す通りである

【今後の展望】

感染者・重症者の減少や治療薬の普及、マスク着用に関する政府からの通達などに伴い、トレセン利用のガイドラインやルールが適宜変更されることが予想される。利用者の皆様には、引き続きトレセン利用のガイドラインやルールに則っていただくと共に、我々トレセンスタッフも安全で快適に利用できるよう環境整備を行っていききたい。

2022 年度新規購入物品

【概要】

歴史あるトレーニングセンターは年々、発展を遂げてきた。これまでのトレーニングセンターの発展こそが日体生の体力維持・向上に大きく貢献してきたと言っても過言ではない。このような歴史の中で、トレーニングセンターは、時代に即したトレーニング器具を購入し、利用者の健康と安全なトレーニング環境の構築を実現している。本報告では、今年度の購入物品を紹介し、トレーニング効果と課題、そして来年度の必要物品と今後の展望を記載している。

【主な購入物品】

健志台キャンパス

・ ハーフラック 4 台(UESAKA)



・ 5 kg エアープレート



・ セカンドプルラック



世田谷キャンパス

・トレーニングタイヤ



・鉄版プレート



・エルコリーナ



・ジムハンマー—3.6.9.12.15 kg



【新規器具購入に伴う効果】

健志台キャンパス

ハーフラックは、安全性とトレーニングスペースの確保の為に追加導入した。これにより各利用者がトレーニング待ちをすることなく効率的にトレーニングが実施できるようになった。5kg エアープレートとセカンドプルラックは、ウェイトリフティング場で利用の際に不足した場合、トレーニングルーム側から運び出し利用する事があったが、これが解消された。

世田谷キャンパス

トレーニングタイヤ、エルコリーナに関しては、サーキットトレーニングの際に使用頻度が多く、特に格闘系種目を中心に活用されている。心拍数を上げながら、筋持久力を高められる点で、他の器具には得られにくい効果がある。その他、鉄版プレートに関してはレッグプレスマシンを中心に使用できるよう準備した。これまではアメフト部や柔道部が実施する際、重量不足からトレーニング効果が不十分であったが、400 kgを超える重量設定まで調整できるよう改善を図った。

【現状の課題】

- ・昨年度と同様、在庫の確認が出来ておらず、器具の貸し出し及びトレーニングサポートに支障、追加購入物品の検討などに弊害が出てしまった。
- ・活用されていない物品もいくつかあるため、廃棄・移管手続きを進めたい。
- ・キャンパス間で、備えている器具の種類・量などが異なっている。

【来年度必要物品】

- ・ハーフラック追加予定（世田谷）
- ・アジャストベンチ追加予定（世田谷）
- ・VBT デバイス

【今後の展望】

来年度は世田谷のベンチ台を廃棄または移管し、現在使用している POWER LIFT 社製のハーフラックを購入予定である。それに伴いアジャストベンチも数台購入し、ベンチプレスとその他の種目ができるように整える予定である。目的は今後の人数制限緩和の方向に伴い、利用人数が増えた場合でも対応するためである。健志台に関しては、バーベル種目に特化した測定や結果の管理などの最適化を目的に VBT デバイスを購入予定である。現在は管理者であるトレセンスタッフが購入品の検討をしているが、今後は兼任教員や利用学生、指導者からアイデアを頂き、購入を検討していくことも考えている。利用者センターのトレセンの運用を実現していきたい。

直近のタスクとしては、両キャンパスのトレセンが保有しているトレーニング器具を整理し、必要物品の再検討及び不必要な物品の廃棄・移管を行いたい。健志台に関しては数名の教員からラックが多く危険が伴うという意見も受けており、フリーウエイトエリアの充実も喫緊の課題としている。トレーニング環境をより良いものにし、本学からオリンピックを含めた世界大会で活躍できる選手育成ができるよう国際基準で改善に努めていくことを目指したい。このことを実現することが、学生たちの日体大生としての意識改革、社会への日体ブランドの品質向上に繋がると信じている。

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。その為、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為、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

作業者No 3159		日付 2022年06月08日(水)	
■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 総合体育館(バスケットコート) 東田	代理店名	
住所	神奈川県横浜市青葉区鶴巻町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	NITRO EVO	走行距離	km
品名	ブロンレグカール	使用時間	時間
品番	S9LCP	SW/Ver	
S/N	S9LCP14014649	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、緩み差し確認	✓		
7 ボップピン状況、抜き差し確認	✓		
8 ベアリング状況確認	✓		
9 ブーリー状況確認	✓		
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	✓		
17			
点検 評価	①グリップ左右回転→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			

■フリーエリア



【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、今年度はトレーニングセミナーの内容を Instagram で収集するなどの新しい試みを行った。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編集スキル向上にも努めている。

【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 日現在）

Instagram：1775 人 （2023 年 2 月 28 日現在）

【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
- ・ 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
- ・ 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



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



【今後の展望】

今年度は、投稿デザインの改善に加え、アンケート機能を活用するなど新しい試みにも取り組むことができた。

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・配信とライブ配信機能を用いた利用者との交流である。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、トレーニングセンターで実施しているセミナー情報なども動画で紹介することでトレーニングセンターのサービスがよりわかりやすく伝わるよう現在検討を重ねている。ライブ配信では、トレーニングセンターの利用方法に関する説明会の実施やトレーニングに関する疑問にトレセンスタッフが回答していく企画などを検討しており、利用者との交流を積極的に図っていききたいと考えている。

引き続き、安全で充実したトレーニング環境の提供に向けて、SNS の機能なども活用しながら、取り組んでいきたい。

以上

7. 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。今年度より最大限の感染症対策をした上で、健志台・世田谷キャンパスを交互にして対面で開催した。本報告では、各会議における共有・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。

【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>

2022年5月28日（健志台）

○昨年度の年度事業計画振り返り報告

- ・兼任所員との会議の実施
- ・トレセンについての管理規定の変更（資格関係等）

○今年度トレーニングセンターの事業計画

○センター長からの業務に関する提案

- ・トレセンチャレンジ（学内外への動画配信と体力測定）
- ・全体会議は45日周期で実施
- ・育成セミナーはNASS認定資格の発行、学外資格の取得、就職先の斡旋
- ・貸し出しのルールの設定
- ・施設利用様式を見直し（学外、早朝利用など）
- ・受付学生業務の見直し
- ・掲示物の変更（使用者への感謝やユーモアさ等工夫の必要性）

○受付学生にもメンテナンスや器具故障のチェックのお願い

○Instagramでトレーニング紹介、投稿してもらいたい内容や開催してもらいたいセミナーを募集

2022年7月2日（世田谷）

○施設の改善

→健志台（レスリング関連、サウナ室床、ウエイト場床等）

○第7波のコロナに向けた現場的な対策

- 学外利用者の許可
- 申請済み、納品済み物品の共有
- Think フィットネス定期メンテナンスチェック

2022 年 8 月 5 日（健志台）

- 健志台新規施設へのトレーニング施設導入の提案
- 認定学生ストレンクス指導員（仮名）の人材育成
- スタッフのコロナ感染予防徹底
- トレーニングセンター規約を修正
- 静脈認証
- 夏季休暇期間の育成セミナー開催に関して
- 7 月 28 日実施プラクティカルセミナー報告
- 申請・納品済み物品の共有
- スタッフでのメンテナンスチェックの実施
- スタッフ勉強会に関して
- トレセン内盗難報告及び盗難対策検討
- トレセンチャレンジの検討

2022 年 9 月 1 5 日（世田谷）

- 3 センター長連絡会での内容報告
- 受付学生業務改善
- 学生へのマナー指導の在り方の検討
- 9 月 22 日実施予定のプラクティカルセミナー概要説明
- Think フィットネス定期メンテナンス後の修理
- スタッフ勉強会 クリーンを実施
- オープンキャンパス期間のトレセン見学ツアー実施
- 学生を対象としたトレセンの施設・運営の関するアンケートの実施

2022 年 10 月 29 日（健志台）

- コロナ関連を含めたスタッフの体調不良に関する対応
- ウエイト部の利用備品に関する検討
- 10 月 28 日サウナ室修理
- トレセンの安全な利用に関する検討
- トレーニング動画編集ソフトの購入
- 日体フェス期間のトレセン開館時間の検討
- トレーニング視察に関する予算計上について

- トレセンアンケート結果報告
- スタッフ勉強会 メディシンボールを実施

2022 年 12 月 10 日（世田谷）

- 学友会指導者へのトレセン管理運営に関するアンケート実施
- 健志台 年末にロープ撤去予定
- 受付学生研修 来年度実施予定
- 育成セミナー来年度は 1, 2 年生対象として実施する
- スタッフ勉強会 プラオメトリクス実施
- 冬季期間の予約とトレセン開館時間に関する共有
- 体力測定 流れ・測定方法の確認
- 一般研究員の配置を検討

2023 年 2 月 7 日（健志台）

- 世田谷スタッフ退職に伴う、シフト調整
- 次年度トレセン予算に関して
- 次年度も継続した必着の撤退
- 2022 年度の報告書の作成
- トレセン内の清掃について
- 受付学生の業務時間内の勉強について
- トレーニング動画の作成
- トレーニングプログラムのクラウド管理
- サポート報告会の実施
- 新入生のサポート対応に関して

【昨年度との変化】

- ・全体会議実施回数

昨年度 4 回 → 今年度 7 回

昨年度は不定期、全てオンラインで実施

今年度から 6 週に 1 度と決め、キャンパスを変えながら対面で実施

- ・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・兼任教員報告会議

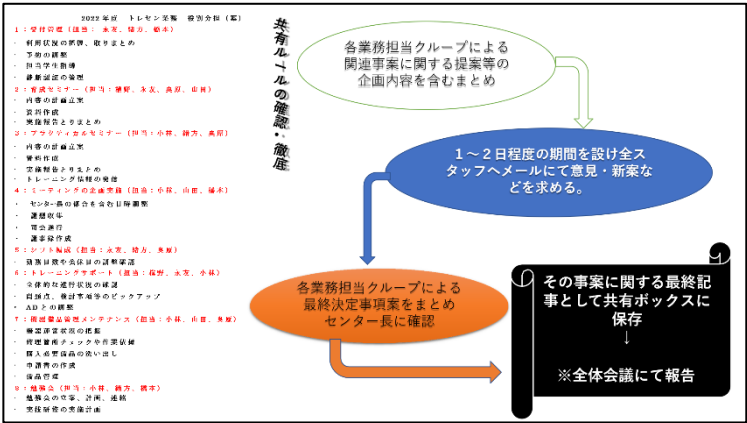
2022 年 7 月 29 日

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。

令和4年度（2022）トレセン主な遂行内容

- (案件1) NASS助教の業務連携について (今後継続検討) 現場レベルでの検討必要
- (案件2) 学生アルバイトによる受付業務について (今後継続検討) 現場レベルでの検討必要
- (案件3) トレセンの年度報告書の紙媒体の発刊廃止及びHPのみの閲覧への移行 (決定済み)
- (案件4) 早朝利用時の責任者の帯同を義務付けている件の変更について (決定・実施中)
- (案件5) 健志台キャンパストレセンの授業時間全面開放について (決定・現場調整中・後期より実施予定)
- (案件6) 両キャンパストレセンにおける利用者の増減の見える化 (根拠づくり) について (決定・現場調整中)
- (案件7) 本学学生の体力レベル調査の為の「トレセン体力測定プロジェクト」について



基本戦略Ⅰ 強化

- Ⅰ-① ハイパフォーマンスセンター、コーチングエクセレンスセンター、スポーツ・トレーニングセンターとの連携を強化し、医科学支援による強化体制を構築する。
- Ⅰ-② 重点強化種目・選手の中からモデル種目を選定し、強化モデルを構築・展開する。
- Ⅰ-③ 有力選手にとって、進学先としての魅力を高めるための仕組みを構築する。

基本戦略Ⅱ キャリア

- Ⅱ-① 入学前プログラムを提供し、理論と実践を両立させた学びへの準備環境を整える。
- Ⅱ-② 学業支援の取組を広め、学生アスリートの学修機会を確保する。
- Ⅱ-③ キャリア支援プログラムを実施し、競技引退後のキャリアを切り拓く基盤を構築する。

基本戦略Ⅲ マーケティング

- Ⅲ-① 戦略的な情報発信を行い、ブランド価値を向上させる。
- Ⅲ-② 自主財源を確保し、戦略的、集中的な投資を行うための財源基盤を整備する。
- Ⅲ-③ ステークホルダーへの価値提供を明確化し、ファンやスポンサーとの継続的な関係を構築する。

2022 年度 スポーツ・トレーニングセンター兼任教員 (案)

No	氏名	所属	職名	系
1	安達 瑞保	児童スポーツ教育学部	助教	体育スポーツ科学系
2	大塚 光雄	体育学部	准教授	体育スポーツ科学系
3	岡田 陸	体育学部	教授	健康医療系
4	菊池 直樹	体育学部	准教授	体育スポーツ科学系
5	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
6	金 善淑	スポーツマネジメント学部	助教	コーチング系
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	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
11	津山 薫	体育学部	教授	健康医療系
12	仲間 若葉	スポーツ文化学部	助教	身体教育系
13	松田 康宏	保健医療学部	准教授	健康医療系
14	湯本 健一	体育学部	助教	コーチング系

令和4年度（2022）スポーツ・トレーニングセンター事業計画「案」		
実施項目	項目内容	実施時期、実施方法等
学内外の指導セミナー開催 （スタッフスキル教育を含む）	1. プラクティカルセミナー（学生対象）	世田谷7月、健志台12月
	2. オンラインセミナー（対象は各回毎）	毎月
	3. NASS育成セミナー（学生対象）の協力調整	4月～7月
	4. NASSストレングスサポートの協力調整	適年
	5. スタッフ実技講習会	月1回
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関連費	年4～6回予定「動画作成配信＆招待講演等」
	1. 体力調査プロジェクト	年2回実施予定、4月～9月調整、10月～2月実施
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及び修理	点検6月、点検後修理及び都度修理
	2. 健志台施設充実費（ハーフラック設置等）	7月
	3. 世田谷施設充実費（新規マシン設置等）	7月
	4. 両キャンパストレセン静脈認証年間修繕費	適年
	4. スタッフ共有ツール使用料等	適年
2022年間報告書	本年度より学内HPにリンクアップを目指す	2023年4月10日HPアップ予定
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	必要の際に随時
トレセンスタッフミーティング	スタッフ全体（年間4回実施）	毎月実施予定（Zoom会議利用など有り）
活動・整備・運用調整予算	両トレセンの消耗品・備品及び遠隔サポート・指導活動・整備・運用に係る全ての経費（スタッフサポート費含む）	適年
※補正追加実施内容（体育研究所共同プロジェクト）トレセン過去の体力測定電子データ化調整費用（今年度で終了）		
補正及び予備予算確保		

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関連費	年4～6回予定「動画作成配信＆招待講演等」
	1.体力調査プロジェクト	年2回実施予定、4月～9月調整、10月～2月実施

上記、二つの企画については、次回の会議までにプロジェクトメンバーを決定し、基本企画案を作成、8月末までには実施準備を行う。
※プロジェクトリーダーは、まとめた内容など関連情報についてセンター長へ意見を求める。

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及び修理	点検6月、点検後修理及び都度修理
	2. 健志台施設充実費（ハーフラック設置等）	7月
	3. 世田谷施設充実費（新規マシン設置等）	7月
	4. 両キャンパストレセン静脈認証年間修繕費	適年
	4. スタッフ共有ツール使用料等	適年

上記、全ての事業の実施項目は、両キャンパスの統括がそれぞれ時期など調整し、最適な時期を優先するなどを含めて遂行企画をすることを願いたい。
※最終確認をセンター長へ報告し、実施・遂行する。

2022年間報告書	本年度より学内HPにリンクアップを目指す	2023年4月10日HPアップ予定
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	必要の際に随時
トレセンスタッフミーティング	スタッフ全体（年間4回実施）	毎月実施予定（Zoom会議利用など有り）
活動・整備・運用調整予算	両トレセンの消耗品・備品及び遠隔サポート・指導活動・整備・運用に係る全ての経費（スタッフサポート費含む）	適年

※令和4年度（令和5年4月発刊を目指す）報告書の作成関連する統括は橋本先生に昨年度に引き続きご担当頂く。
※全体会議は4.5日周期で必ず実施する。
・センター長（現状把握大学全体含む内容報告） ・各グループからの報告事項（審議事項含む） ・その他、確認すべき事項
※新たに設けた「活動・整備・運用調整予算」
センター長によるスタッフの先生方個人使用予算を含めた両キャンパスの環境整備及び消耗品費を令和4年度に新たに設けた予算（個人費用については決定額を超えない範囲内で申請ルール範囲内では使用内容自由）

学内外の指導セミナー開催 （スタッフスキル教育を含む）	1. プラクティカルセミナー（学生対象）	世田谷7月、健志台12月
	2. オンラインセミナー（対象は各回毎）	毎月
	3. NASS育成セミナー（学生対象）の協力調整	4月～7月
	4. NASSストレングスサポートの協力調整	適年
	5. スタッフ実技講習会	月1回

※育成セミナーに関しては、新たな未来構想として提案する。（企画中の案が出来次第、意見会）
「現構想：9月までに企画・運用計画案を完成させ、AD長へ・大学（学長＆法人へ提案企画提出）」
「NASS認定学生ストレングスコンディショニング指導員構想」
→これまでの育成＋3年以内で5競技団体成功モデル完成を目指す。
※学内への認知度＋卒業後の就職を含むバックアップ管理体制構築※
※ストレングス専門指導者育成による現場サポートサービスの充実さ向上及び管理するトレセン専門スタッフのマンパワーアップへ繋げることが狙い。
◎他のセミナー調整の必要性については？（現状維持）提案などあれば、調整を求める。

1. 背景

ミッション【アスレティックデパートメントが果たすべき使命】

③良質な教科現場のコーチを通して、国内外で活躍する指導者、研究者等の人材育成を推進する（人材育成）

基本戦略Ⅰの具体的対策

Ⅰ－④ AD認定スタッフ制度の検討・構築

トップレベルの指導者、ディレクター等育成プログラムの検討

人材の成長・評価モデルの検討

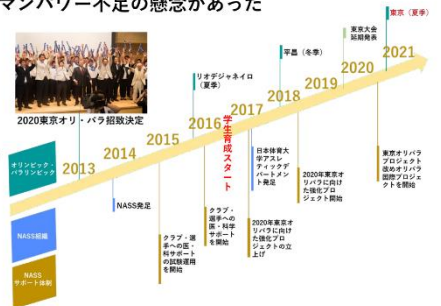
アスレティックデパートメントビジョン2030から引用

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 が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



現状改善点・将来的方向性

- ① 特にトレーニングサポート要請率は益々高くなることが予想される点の根本的な改善策が必要
- ② 大学（AD？）が目指している方向性に見合ったトレーニングサポート＆マネジメント人材育成構築
- ③ 有資格の大学認定学生トレーナーの普及を柱にNASSシステムへ貢献は基より、大学のブランドアップへの貢献を目指す
- ④ 上記、①～③の運用・指導・管理を主とする専門職人材採用

一般参加型の現状

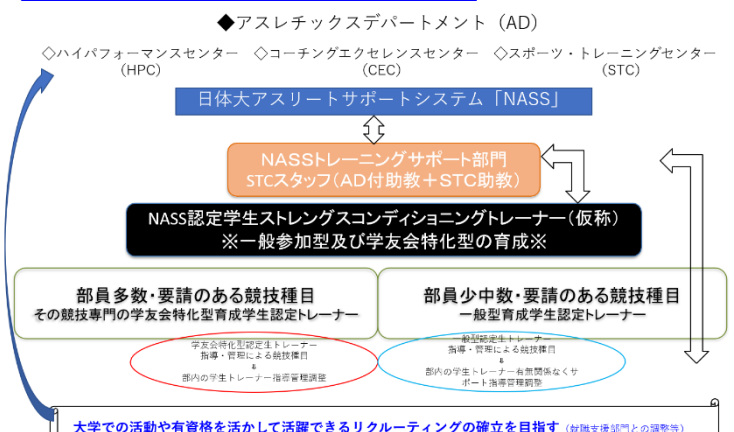
～育成セミナーの事例～

2. 実績

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
	2016/11/7	2017/11/6	2018/9/24	2019/9/23	2021/4/12	2021/10/5	2022/7/29
参加者	18人	13人	12人	10人	8人	9人	
合格者	8人	5人	8人	9人	7人	7人	
トレ研以外	1人	0人	1人	1人	1人	0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し ・ポスターの作成はせず、対象は□□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	・今年度は休みの短縮により夏休み期間の開催

※ 2019年度まではプログラム研修しかなく、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

現場指導学生の人材育成管理の構図（案）



【今年度を振り返り及び課題と今後の方策】

昨年度の反省から、具体的な結論をつけた会議を実施したため、繋がりのある年間の会議を開催することができた。議案に関してもまとまりがあり、より充実した仕事ができるものと感じている。また前回の議事録を見直した上で次の会議の議事案を作るような流れができたこともより明確で繋がりのある年間の会議ができたと振り返っている。

課題としては、会議に向けた資料作成ができていないので、来年度は各担当が必ず説明資料をつけて共有しながら説明をすることで、より分かりやすく簡潔に行なうことができるものと考えている。

過去数年間の課題であったキャンパス間の共有・連携・協働は、センター長である黄先生の改革で形となった。ここからはスタッフ一人一人が自らの役割を明確にした上で、それぞれができる強みを活かしながら、トレセンの発展に寄与していくことが不可欠である。そのためには、スタッフ間の関わる機会を増やし、トレセンとは何か。日体大にとってどのようにあるべきなのか。ということに向き合い続け、行動し続けることが唯一の道であると信じている。

以上

編集後記

スポーツ・トレーニングセンター（以下トレセン）年度事業・活動報告書は、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 2 回目の発刊（2022 年度報告書）を迎えることができました。また、トレセンの年間における活動をより広く知って頂くため、大学ホームページ内のトレセン案内に掲載をしています。本学関係各位に於かれましては、今後のトレセンの発展のためにご指摘、アドバイスやアイディアをお寄せ頂きますようお願い申し上げます。

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。

本年度は初の試みとして、トレセンの利用実態を把握するためのアンケート調査、オープンキャンパスではアスリートが実際に実施しているトレーニングの実技セミナーの開催など新たな取り組みを展開して参りました。今後も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 で紹介していきたいと思えます。「トレセンを使ってみたい」「トレセンに興味を持った」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期間と連携し、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。

2023 年 4 月 28 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 (2022)

編集・発刊：スポーツ・トレーニングセンター スタッフ一同

配信日：2023 年 4 月 28 日