



NASS

Nittaidai Athlete Support System

日体大アスリートサポートシステム

日本体育大学
Nippon Sport Science University



日体大から 世界へ



日本体育大学
アスレティックディパートメント長

山本 博

アスレティックディパートメントは、これまでのスポーツ局や日体大アスリートサポートシステム (NASS) の組織と機能を統合し、新たにスポーツマネジメント部門やコーチ育成の機能を追加するなど、日体大のスポーツ推進の中核を担う組織として2017年4月1日に発足しました。中でもNASSはアスレティックディパートメントとして選手強化の中心的役割を果たす重要な組織として様々な取り組みを行なっています。

来たる2020年には東京オリンピック・パラリンピックが控えており、本学では一人でも多くの在学学生及び卒業生がその舞台で活躍することを目標としています。その目標を達成すべくNASSでは東京オリンピック・パラリンピックに向けて最先端のスポーツ医・科学の分野を中心として総合的にアスリートの支援を行なっています。このように、NASSは本学の競技力向上を推進する大きな原動力となっており、これからのNASSの取り組みが本学の競技力を左右すると言っても過言ではありません。今後のNASSの取り組みを通して本学の在学学生や卒業生が東京オリンピック・パラリンピックで活躍することを期待しています。



Nittaidai Athlete Support System

ハイパフォーマンスセンター長 大本 洋嗣

オリンピックをはじめとする競技スポーツの祭典は世界中の人々を熱狂させる大きな力を持っています。競技スポーツの主演はアスリートであり、優れたアスリートを育成することはそこに関わる者の命題であると言えます。スポーツの世界において、競技力向上のためには、科学的根拠に基づくサポートは欠かせないということが認知されてから久しいですが、我が国ではサポート体制の整った環境下にいるアスリートは極めて少ないのが現状であり、欧米スポーツ先進諸国の後塵を拝していると言わざるをえません。

ハイパフォーマンスセンターは本学トップアスリートの競技力向上に特化した総合的かつダイレクトサポートを提案する組織であり、パフォーマンス分析、メディカル、心理、栄養、女性アスリート、研究、教育などの側面から最先端のスポーツ医・科学サポートをアスリートに提供します。



コーチングエクセレンスセンター長 伊藤 雅充

コーチはアスリートの競技力向上と人間力向上を支援します。しかし、コーチの成長は誰が支援してくれるのでしょうか。いくら優れたコーチでも、成長の余地は必ず残されています。コーチングエクセレンスセンターは、コーチが成長する機会を提供するための機関です。具体的には、コーチングに役立つ様々なセミナーの開催、ニーズに応じたメンタリングなどを実施していきます。学び続け、新しいことに挑戦し続ける姿をコーチが見せるからこそ、指導を受けるアスリートが学び、挑戦をし続けられるのだと思います。プロコーチ、ボランティアコーチ、学生コーチなど、どのような立場であれ、皆でプロフェッショナルさを追求していきたいと思えます。



スポーツ・トレーニングセンター長 西山 哲成

スポーツ・トレーニングセンターは、NASSにおけるトレーニングサポートを担っています。世田谷および健志台両キャンパスに併設されたトレーニングルームには豊富なトレーニング指導の実績をもつスタッフが常駐し、オリンピックアスリートを含む、様々な競技種目に応じたメニュー作成、指導、講習を実施しています。コーチ、選手からのオリジナルオーダーについても学内専門家とのつながりを持って対応します。どうぞ、積極的にご活用ください！



日本体育大学アスレティックデパートメント

NSSU Athletic Department : AD

日本体育大学アスレティックデパートメント (NSSU Athletic Department : AD) は、日体大スポーツの価値を高め、その魅力を広めることで大学スポーツの振興に寄与することを目的に2017年4月より発足しました。

「スポーツマネジメント部門」、「スポーツ施設管理・運営部門」、「競技力強化支援部門」を立ち上げ、以下のミッションに取り組んでいます。

ミッション

- ① アスリートの資質の涵養と競技力向上を支援する
- ② 安全・安心にスポーツを行える環境を整備し、アスリートたちが競技に打ち込める体制を構築する
- ③ 日体大のスポーツと社会との結びつきを強め、社会の課題解決に貢献するとともに日体大の誇りを高める
- ④ 日体大のスポーツの魅力を広く発信し、分かりやすく伝える



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」を担っています。「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います。

日体大アスリートサポートシステム

Nittaidai Athlete Support System : NASS

NASSは、世界で活躍する多くの選手を輩出・育成するための学生アスリート支援システムです。現在は、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックに向けて、日体大が掲げた目標でもある「本学学生及び卒業生を合わせた70名のオリンピック・パラリンピアン」の輩出」を達成するために、これまで本学が蓄積してきた競技力向上の知識を集結させ、多岐にわたるサポートを展開しています。



■ サポートシステム概要

NASSは、医・科学サポート、パラアスリートサポート、コーチングサポート、研究サポート、タレント発掘から構成されており、各部門において幅広い知識を持つ専門家が学生アスリートの可能性を広げるための支援を行います。

その中で医・科学サポートは、競技力向上をスポーツ医・科学の分野から総合的に支援するものであり、NASSの中心事業です。6種類のサポート部門から構成されており、競技レベルに応じたサポートが展開されます。

医・科学サポート



p.8 ~ 14

① パフォーマンス分析サポート



p.8 ~ 9

② トレーニングサポート



p.10

③ メディカルサポート



p.11

④ 心理サポート



p.12

⑤ 栄養サポート



p.13

⑥ 女性アスリートサポート



p.14

パラアスリートサポート



p.15

コーチングサポート



p.16

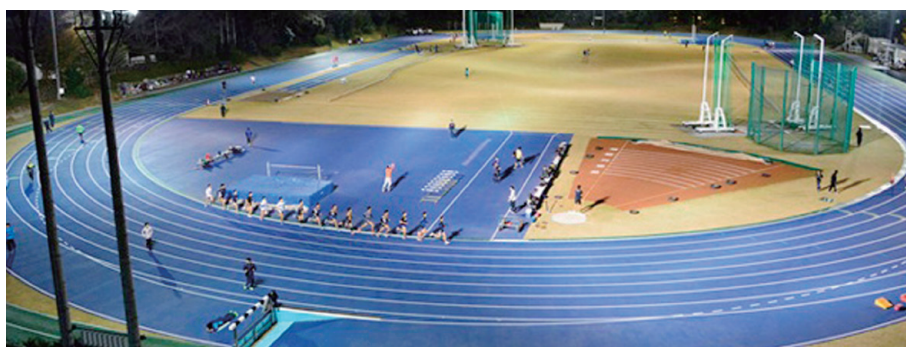
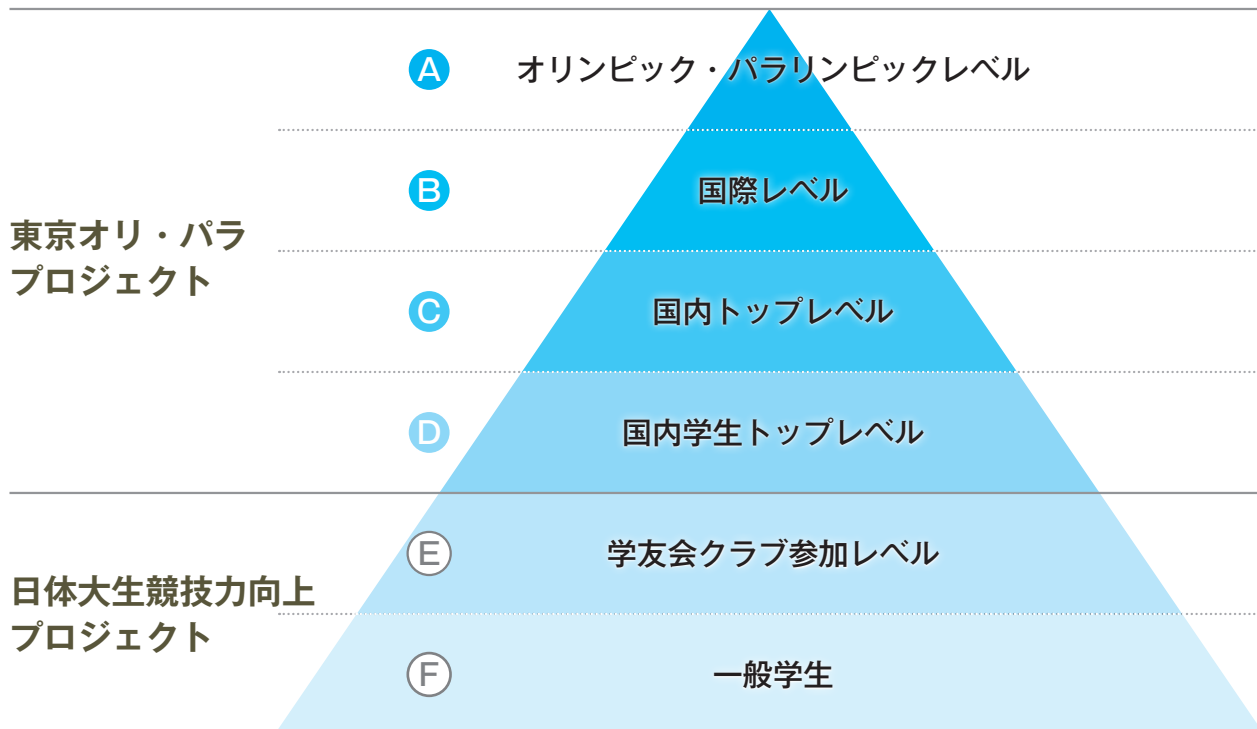
研究サポート・タレント発掘



p.17

■ サポート対象者

NASSでは、全学生を対象に競技レベルに応じたランク（NASSランクA～F）を設けています。ランク上位者から優先的に希望するサポートを受けることができるなどNASSランクに応じてサポート内容が異なります。



■ 医・科学サポート概要

東京オリ・パラプロジェクト

NASSランクA～Dの学生が対象となり、2020年東京オリンピック・パラリンピックに出場する可能性が高い学生に対して、スポーツ医・科学の側面からサポートを展開します。各領域での事前ヒアリングを経て、競技種目の特性を考慮した個別サポートを行います。

サポート内容 NASSランク	パフォーマンス分析			トレーニング		メディカル	心理	栄養	女性アスリート
	フィットネス チェック	映像・情報技術		ストレングス	フィットネス	アスレティック トレーニング	個別 サポート	個別 サポート	個別 サポート
		戦術分析	動作分析						
A オリンピック・パラリンピックレベル	○	○	○	○	○	○	○	○	○
B 国際レベル (世界選手権、ワールドカップ)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
C 国内トップレベル	△	△	△	△	△	△	△	△	△
D 国内学生トップレベル	△	△	△	△	△	△	△	△	△

※○：サポート実施可 △：A、Bランクへのサポート実施件数によりサポート実施の可否や内容を検討

日体大生競技力向上プロジェクト

NASSランクEとFの学生を中心に、学内の競技力のボトムアップを目的にスポーツ医・科学に関する知識や方法を提供します。競技者向けのセミナーだけでなく、将来スポーツを支える人材の育成に向けたセミナーも行います。

サポート内容 NASSランク	パフォーマンス分析			トレーニング	メディカル		心理		栄養	女性アスリート
	フィットネス チェック	機器 貸出し	セミナー (育成含む)	セミナー (育成含む)	セミナー	学生トレーナー 派遣	セミナー	カウン セリング	セミナー	セミナー
E 学友会クラブ 参加レベル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
F 一般学生	○	○	○	○	○	—	○	—	○	○

※○：サポート実施可

医・科学サポート

① パフォーマンス分析サポート

アスリートの体力や技術、実際の競技における戦術等に関して評価・把握するために、定量化できる側面からの分析サポートを行います。身体組成、持久力、瞬発力などの測定が実施できるように準備を行っています。また、競技会やトレーニング現場において、生理学的測定（心拍変動、血中乳酸応答など）の支援も実施します。

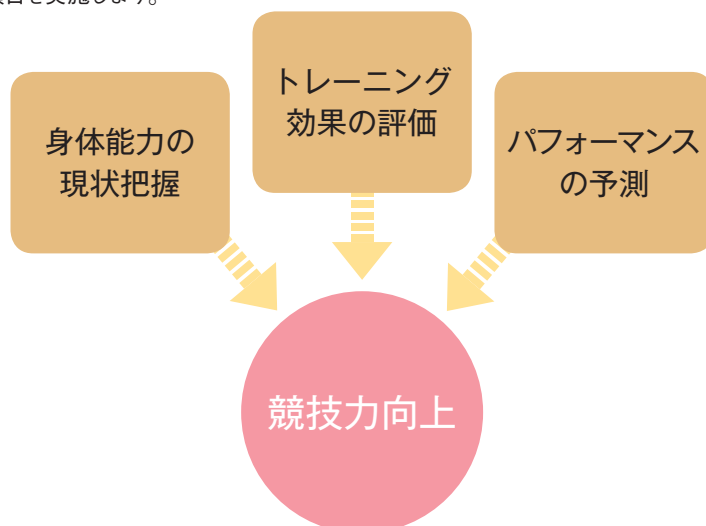
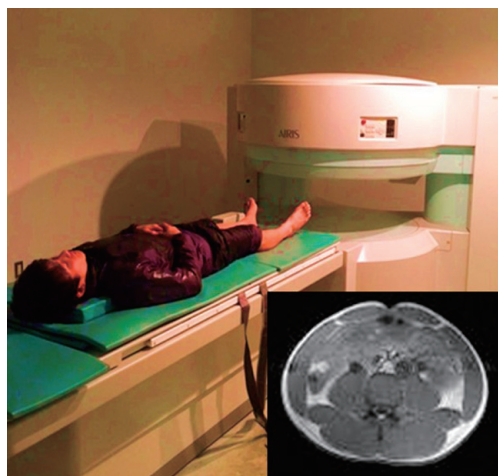
東京オリ・パラプロジェクト

● ニーズに合わせたフィットネスチェック

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

【実施項目例】持久力測定（最大酸素摂取量、乳酸値、Yo-Yo test）、筋力測定（等速性筋力）、骨密度測定（DXA法）など要望に応じた項目を実施します。

【その他のサポート】練習・試合帯同



● 映像・情報技術サポート

映像分析や動作分析、ゲーム分析を行なえるソフトウェアを活用したサポートを行っています。競技・トレーニング現場での映像即時フィードバックの支援も実施します。

また、サポートで蓄積された映像データを閲覧するためのサポートも行います。



スマートフォンを使用した
アプリの活用



日体大生競技力向上プロジェクト

● NASS測定項目によるフィットネスチェック

NASS測定項目：持久力測定 (Yo-Yo test)、身体組成測定 (Inbody)、筋力測定 (垂直跳び、握力、背筋力) を実施します。

● パフォーマンス分析セミナー

映像を活用したゲーム分析や動作分析ができる分析ソフトの使用方法を学べるセミナーや、映像・情報技術に関する情報交換会等を実施することで、多くの学生が学べる機会の提供を行います。



● 機器貸出し

フィットネスチェックで使用する測定機器や、ゲーム分析・映像分析ができる分析ソフト (ダートフィッシュ) 等の貸出しを行います。

2 トレーニングサポート

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

東京オリ・パラプロジェクト

● ストレNGTH

ストレNGTHトレーニングを中心に筋力、パワー、筋持久力など筋機能を総合的に高めることを目的に行います。ピリオダイゼーションを基にトレーニングプログラムの作成、トレーニングの実施指導・補助、測定・評価を一連の流れとしてサポートを実施します。



● フィットネス

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



日体大生競技力向上プロジェクト

● トレーニングセミナー

依頼に応じた内容（講義及び実技）のセミナー、トレーニングの基礎知識・技術を学生へ紹介するSTCプラクティカルセミナーをはじめ、ストレNGTHコーチなどを目指す学生に向け、トレーニングサポート指導スタッフ育成セミナーなど様々な形態のセミナーを実施します。

3 メディカルサポート

運動器スポーツ医科学研究室、アスレティックトレーニング研究室及び運動器外傷研究室、アスレティック部門のスポーツ医・科学サポートスタッフ（トレーナー）との連携・協力により、スポーツ外傷・障害の予防やアスレティックリハビリテーションなどのアスレティックトレーニングサポートを行います。

東京オリ・パラプロジェクト

● アスレティックトレーニング

● メディカルチェック

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

● 治療

怪我の状態に応じて、鍼灸、マッサージ、物理療法を実施します。

● アスレティックリハビリテーション

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



日体大生競技力向上プロジェクト

● 学生トレーナーの派遣

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



● コンディショニングセミナー

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

4 心理サポート

自己管理能力が高い選手を育成することを目的として、心理サポートを実施しています。心理サポートの主な内容は以下の通りです。

- ① メンタルトレーニングに関する助言
- ② 技術練習に関する心理的な助言
- ③ 社会心理的な側面に関する助言
- ④ 心理的コンディショニングに関する助言
- ⑤ 競技に関する心理検査の実施とフィードバック

東京オリ・パラプロジェクト

● 個別サポート

選手・チームの心理的問題・課題に対して、スポーツメンタルトレーニング指導士が中心となり、心理サポートを実施します。

- カウンセリング（認知行動療法、自律訓練法、心理検査など）
- 生理心理学的データ分析・評価（心電図、血圧、脳波など）
- 練習・試合帯同

日体大生競技力向上プロジェクト

● 心理セミナー

日体大生の競技力向上や実力発揮を目指した、スポーツメンタルトレーニングの技法に関する情報提供を行います。



● カウンセリング

アスリート一人ひとりの心理的問題・課題は多岐にわたります。たとえば、過度な緊張、スランプ、ケガ、イップス、食行動、モチベーションの低下、人間関係の不和などがあげられます。カウンセリングではこれらの問題・課題に対応します。



カウンセリングを希望される方は
下記のアドレスにご連絡ください。

E-mail nass-smt@nittai.ac.jp

5 栄養サポート

栄養サポートでは、他のサポートと連携を図り、情報を共有しながら栄養アセスメント（食意識や食事調査など）を行うことで選手の現状把握を行います。その結果をもとに、競技目標を達成するための栄養に関する課題を抽出し、その改善のための栄養サポート計画を提供し、実行するための支援を行います。

東京オリ・パラプロジェクト

● 個別サポート

食事調査、身体組成測定などにより、チーム、選手の栄養状況について確認をします。

食事調査からは、各栄養素の摂取状況や食品群別の摂取状況が確認できます。

増量や減量といったウエイトコントロールや貧血などの、個々の栄養での課題を解決するため、定期的に個別面談を行い継続的なサポートを実施します。



日体大生競技力向上プロジェクト

● 栄養セミナー

栄養に関する基礎知識をはじめ、競技特性をふまえた栄養管理、試合期の調整など期分けに応じた栄養管理、トレーニングの目標にあわせた栄養管理など、各クラブの要望をふまえ実施します。



6 女性アスリートサポート

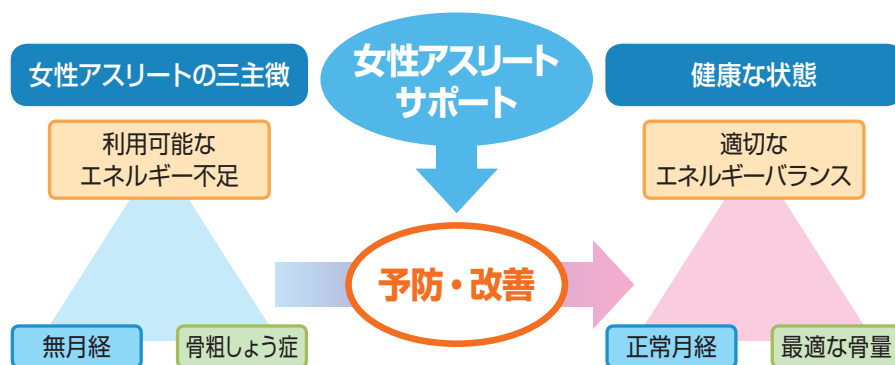
女性特有の課題に対応したプログラム構築のための支援を行います。

女性の生理的・心理的特性を考慮したコンディショニングやトレーニングプログラムを取り入れ、競技力向上を目指します。

東京オリ・パラプロジェクト

● 女性アスリートの三主徴に関するアセスメント

女性アスリートに多い健康障害として、利用可能なエネルギー不足、無月経、骨粗しょう症が挙げられ、「女性アスリートの三主徴」と定義されています。女性アスリートサポートでは、食事摂取状況や月経に関する調査、骨密度および体組成測定（DXA法）を実施し、その結果を選手やコーチにフィードバックすることで、女性アスリートの三主徴の予防・改善に役立てます。



日体大生競技力向上プロジェクト

● 女性アスリートセミナー

女性アスリートに発症しやすい障害や疾患の予防、月経周期に応じたコンディショニングに関するセミナーを実施します。女性アスリート同士の情報交換の場としても役立ちます。



● 女性ドクターによる個別相談

健康管理センターでは、婦人科、総合内科、心療内科を専門とする女性ドクターに個別に健康相談をすることができます。

パラアスリートサポート

障がいの特性を踏まえながら、選手のニーズに応じたサポートを行うことを目指しています。2017年に学校法人日本体育大学と国立大学法人東京工業大学が相互の連携協定を締結しました。それぞれが持つ得意分野を活かし、更に質の高いアプローチが可能となります。

強い日本を作る（共通目標）

オリンピズムの根本原則に則り、スポーツを文化、教育と融合する。

日本は2020年開催国としてその先駆となり、最高水準の技術とアスリート人材によりオリンピック精神の体現を目指す。



東京工業大学
Tokyo Institute of Technology



日本体育大学
Nippon Sport Science University

世界最高の技術

東工大の技術・知識を総動員し、2020年東京パラリンピックにおける記録向上（金メダル獲得）に貢献する。

目 標

世界的アスリートの育成

2020年東京オリンピック、パラリンピックにて、本学学生及び卒業生70名のオリンピック、パラリンピアンを輩出させる。

具体的
アプローチ

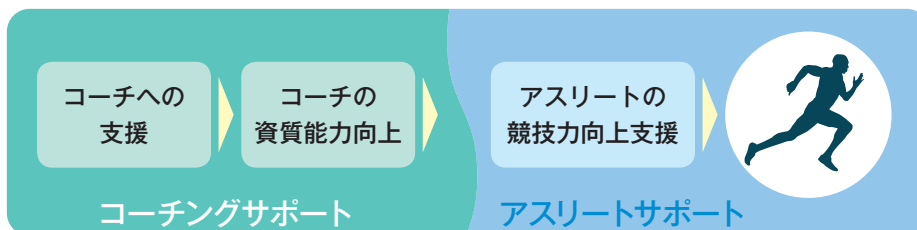
器具・装具類の改良



大田区工業連盟（いわゆる“下町工場”）とも連携・協力が可能になり、世界最先端の軽量・高強度のチタン合金、マグネシウム合金、炭素繊維や複合セラミクス等を利用したパラアスリート等の使用する競技用具について試作を行い、競技に反映させることを想定しています。

コーチングサポート

コーチングエクセレンスセンターはコーチの支援を通して本学アスリートの競技力向上を目指すコーチングサポートを実施します。コーチは多くの知識やスキルを身に付け、学生アスリートの競技力向上を最高にまで高めると同時に、教育者として人間性の向上を目指した支援を実施する必要があります。CCEでは、これまで本学が培ってきたコーチングの科学のおよび実践的知識から得られた情報を活用し、コーチの継続的な専門能力開発を支援していきます。



● コーチングサポートの内容

コーチング能力向上支援を目的に、様々な形式やテーマで学びの機会を提供します。

▶ ワークショップの開催

本学や学外講師によるスポーツ科学をはじめとする様々な専門知識の獲得を目指した講座やワークショップ等を開催します。ワークショップのテーマは、コーチたちからニーズのあった内容（スポーツ医・科学、チームマネジメント、リーダーシップスキル、メディア対応に関するセミナー等）を実施します。



◀ コーチ座談会の開催

様々なテーマを扱った意見交換をする場の提供を行います。互いに異なる競技種目のコーチたちが意見交換ができる場です。

競技現場で起こる様々な課題に対して、どのように対処しているのかなど、明確な答えのない状況におけるアプローチの選択肢を一緒に考えていきます。

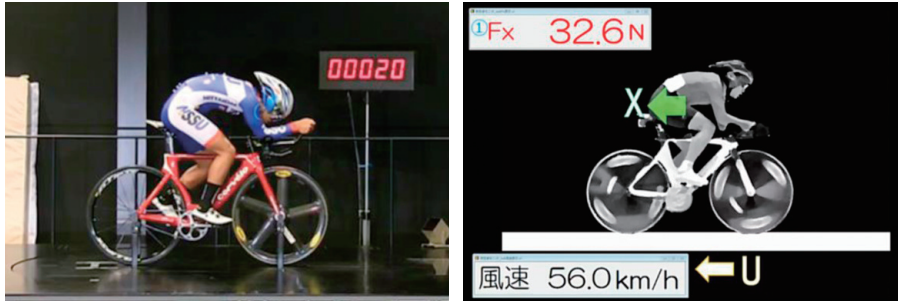
▶ メンタリング

コーチ個々のニーズやペースに対応できるような、個人対応を基本とした支援を行います。



研究サポート

研究サポートでは本学の競技力向上に還元できる研究課題に対して財政支援を行います。既存のスポーツ医・科学的知識の活用に留まらず、応用、技術の開発を目指します。



● 2016年度NASS研究サポート課題

- カヌーエルゴメーターを用いた競技パフォーマンス向上への試み
- 自転車競技のライディングポジションと空気抵抗の関係

● 2017年度NASS研究サポート課題

- カヌースプリント競技に特化したエルゴメーターの開発：異分野研究領域との融合を目指して
- 日体大型競技レベル別心理サポートプログラムの開発
- 自転車競技のタイムトライアル種目の競技力向上にむけた実践研究—空力的および生理学的パラメーターより至適乗車姿勢を探る—
- フィットネスチェックから球技系スポーツ選手の試合中における走能力を推定する

タレント発掘

日本スポーツ振興センターと連携してタレント発掘事業を行っています。2017年度より日本体育大学アスレティックデパートメントが窓口となっています。



タレント発掘では多くの学生に自身の可能性に挑戦する機会を提供します。トライアウトで得られた数値をもとに適性に合った種目をみつけ、世界で活躍できる選手を発掘することを目的にしています。



JAPAN SPORT COUNCIL

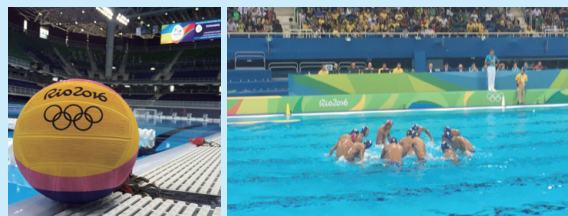
日本スポーツ振興センター

NASSサポート実績

水泳部（水球ブロック）（日本代表）

2016年リオデジャネイロオリンピックへの出場権をかけたアジア選手権で全勝優勝を果たし、32年振りにオリンピックへの切符を手にした。

- 2015年より継続してパフォーマンス分析サポート（映像・情報技術）を実施



水球日本代表 リオデジャネイロオリンピック

ラグビー部（女子）

2017年女子ラグビー World Cupに出場する選手をはじめ、ハイレベルな学生を抱えるクラブである。「NASSを利用し始めて、怪我をする選手の数が格段に減った。科学的な根拠や数値に基づいて強化を進められ、選手の意欲向上に繋がっている。多岐に渡り有益なアドバイスを得る事ができ、学生にとってパフォーマンス向上につながる環境が整っている」とヘッドコーチは話す。

- 2015年より継続してパフォーマンス分析・トレーニング・メディカル・心理・女性アスリートサポートを実施



2017年 女子ラグビー World Cup 出場
体育学部4年 南 早紀

タレント発掘

本学学生はそれぞれの専門競技で培ってきた基礎体力があることから、タレント発掘事業の機会を得ることでスムーズに競技転向が可能となった。2015年から2017年までの3年間にカヌー、ボブスレー競技において選手4人がナショナルチームの強化選手となった。

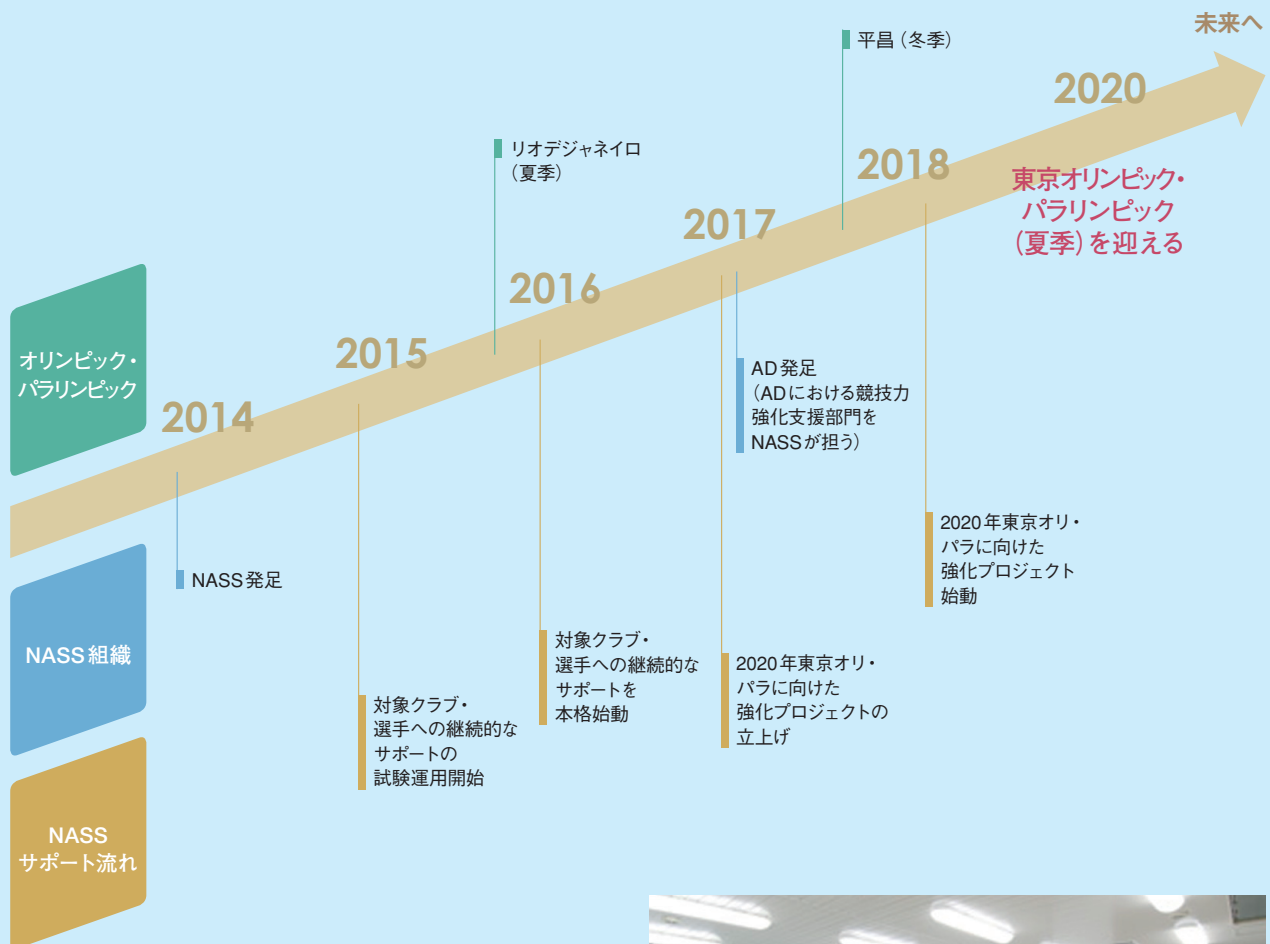


2016年 ボブスレー World Cup
体育学部3年 君嶋 愛梨沙

2015～2017年 NASSサポート件数一覧

サポート名	2015		2016		2017 (予定)
	(件数)	(日数)	(件数)	(日数)	(件数)
パフォーマンス分析	17	32	33	97	49
トレーニング	7	—	32	717	32
メディカル	—	—	19	24	34
心理	17	72	22	151	22
栄養	3	3	19	35	21
女性アスリート	—	—	16	23	17
研究	—	—	5	5	4
コーチング	—	—	2	6	コーチングエクセレンスセンター主催で実施
教育	6	10	4	9	2
合計	50	117	152	1067	181
クラブ数 (男女、ブロック別)	試験的に3クラブへ実施		25		32

NASSのこれまで



サポート実施施設例



スポーツ・トレーニングセンター



水治療室



人工気候室



日本体育大学
アスレティック部門

Tel : 045-963-7940
Fax : 045-963-7902