



スポーツトレーニング科学 第21巻

目次

スポーツトレーニング教育研究センター沿革

I. 研究論文・資料

- 陸上での補助トレーニングの工夫によりバドリング技術を改善した大学カヌースプリント選手の事例
 - 「ヒップウォーク」を用いた体幹動作の改善 -
 田原 瞭太, イオアニス G フダラキス, 照内 明良, 山口 大貴, 中村 夏実, 山本 正嘉……………1
- スタート時の出遅れの改善に取り組んだ大学カヌースプリント選手の事例
 - 体力と技術とを組み合わせる段階的に改善するトレーニングの工夫 -
 森黒 開, 照内 明良, 橋本 直, 中村 夏実, 山本 正嘉……………11
- インステップキック動作におけるボールインパクト時の足関節テーピングおよびバンデージの有効性
 中塚 英弥, 藤田 英二……………19
- 大学女子バスケットボール選手の体力と技術を客観および主観の両面から評価して
 競技力向上に結びつける手法の開発 (第3報)
 - これまでの評価法の改善とそれに基づくテラーメイド型トレーニング介入の効果 -
 小原 侑己, 前坂 董, 木葉 一総, 山本 正嘉……………27
- 生理的および力学的応答から見た登山体操の運動強度 (資料)
 笹子 悠歩, 梶 ちか子, 山本 正嘉……………45

II. 報告

- 学校教育で実施可能な児童生徒の運動プログラム
 高井 洋平, 梶 ちか子, 藤田 英二, 山本 正嘉……………49
- 学校教育で実施可能な児童生徒の運動プログラムの開発
 國師 哲也……………53
- 高校生期における女子柔道選手の補強トレーニングに関する研究
 - 高校柔道日本一を達成できる選手の育成について -
 鮫島将太郎……………55
- 高校生自転車競技選手を対象とした効果的なトレーニングの検討
 金野 亮太……………57
- 目標設定から見た, フィジカルのトレーニング効果の研究
 神園 章……………59
- 中学生のパフォーマンス力を向上させる取組Ⅱ
 - 体育授業前の補強運動が及ぼす走力への影響について -
 倉津 怜也……………63
- 小学生柔道選手を対象とした研究
 - 福岡県柔道協会強化指定選手の体力測定に関する報告 -
 藤田 英二……………65
- 試合での実力発揮を目的とした目標設定とセルフモニタリング
 - 令和元年度スポーツカウンセリング室の取り組みから -
 村川 大輔, 幾留 沙智, 森 司朗, 北村 暢治, 畠中 智恵……………67
- 令和元年度スポーツリフレッシュセミナー……………69
- 2019年度のトレセン利用状況……………71
- 「研究論文」に関する寄稿規定……………73
- トレセンニューズレター (24号) ……………74
- 編集後記

研究報告

スポーツトレーニング科学

—第21巻—



国立大学法人 鹿屋体育大学

スポーツトレーニング教育研究センター

令和2年3月



編集委員会

山本正嘉 (編集委員長)^{1) 2)} 藤田英二²⁾ 高井洋平²⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター長 ²⁾鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

スポーツトレーニング教育研究センター沿革

- 平成5年(1993) 7月1日 文部省から平成5年度大学改革等調査経費として「少年期からの発達段階に応じた科学的なトレーニングと効果的な指導体制の在り方に関する調査」が示達される
- 平成6年(1994) 4月1日 スポーツトレーニング教育研究センターの設置準備特別委員会が発足
- 5月20日 スポーツトレーニング教育研究センターが設置される。センター長事務取扱に河野真副学長が就任
- 10月1日 西蘭秀嗣助教授が体力科学講座から学内移動
- 平成7年(1995) 3月1日 金高宏文講師がコーチ学講座から学内移動
- 4月1日 初代センター長に會田勝教授が就任、特別研修員：西村信一教諭、研究協力校として鹿児島南高等学校・鹿屋高等学校・谷山中学校・第一鹿屋中学校・横川中学校を指定
- 平成9年(1997) 3月28日 スポーツトレーニング教育研究センター棟が竣工
- 4月1日 第2代センター長に平田文夫教授が就任、特別研修員：池畑辰也教諭、特別研究員：陳杰上海体育学院教授
- 5月8日 スポーツトレーニング教育研究センター棟が竣工し記念式典を挙行
- 平成10年(1998) 4月1日 第3代センター長に大平充宣教授が就任、山本正嘉助教授が着任、特別研修員：佃省三教諭、研究協力校として鹿児島南高校・樋脇高校・南大隅高校、谷山中学校・桜島中学校・横川中学校を指定
- 平成11年(1999) 4月1日 特別研修員：西園和昭教諭
- 5月18日 トレーニング環境シミュレータの竣工式
- 平成12年(2000) 3月19日 第12回トレーニング科学研究会を開催
- 20日 4月1日 特別研修員：石田尾行徳教諭
- 平成13年(2001) 4月1日 第4代センター長に西蘭秀嗣教授が就任、研究協力校として鹿児島南高校・南大隅高校・谷山中学校・花岡中学校・鶴羽小学校を指定
- 平成16年(2004) 4月1日 加賀谷善教講師が着任、研究協力校として鹿児島南高校・南大隅高校・花岡中学校・鹿屋東中学校・鶴羽小学校を指定
- 平成18年(2006) 8月1日 第5代センター長に山本正嘉教授が就任
- 平成19年(2007) 4月1日 研究協力校として鹿児島南高校・南大隅高校・大隅中学校・花岡中学校・鶴羽小学校を指定
- 平成20年(2008) 4月1日 藤田英二講師が着任
- 平成22年(2010) 4月1日 高井洋平助教が着任、研究協力校として鹿児島南高校・南大隅高校・帖佐中学校・大隅中学校・鶴羽小学校を指定
- 平成23年(2011) 4月1日 教員組織の改組により、これまでのセンター所属教員はスポーツ生命科学系に所属することとなり、その上で山本がセンター長、西蘭、藤田、高井がセンター兼務担当教員となる
- 平成25年(2013) 4月1日 研究協力校として鹿児島南高校・南大隅高校・帖佐中学校・花岡学園(花岡中学校・花岡小学校)を指定
- 平成28年(2016) 4月1日 研究協力校として鹿児島南高校・南大隅高校・重富中学校・吾平中学校・花岡小学校を指定
- 現在(平成28年度)の体制 山本教授(センター長)、藤田准教授、高井准教授がセンター兼務担当教員として業務を行う

表紙写真：NHKの依頼で制作した登山体操の生理応答を測定しているところ。ラジオ体操をモデルにして、3分間という短時間で、登山に必要な様々な身のこなしを総合的に改善することを意図している(本文p45~47を参照)。

編集後記

トレセンでは様々なスポーツ種目を対象に「アスリートドックプロジェクト」を行っています(p74参照)。人間ドックのアスリート版という意味で、選手の現状を様々な測定によって可視化し、フィードバックするものです。

人間ドックと違うのは、出てきたデータをもとに、選手、コーチ、トレーナー、研究者で意見交換をして方向性を確認し、選手も納得した上でトレーニングに取り組むという点です。また、その取り組みの後には再測定をし、成果のあった部分とそうでない部分とを洗い出し、次に進むべき方向を見つけるのです。

この記事はその成果の一つです。この選手はトレセンで、1ヶ月間の夏季トレーニングを行いました。その結果、筋肉量や各種の体力が著しく増加し、鹿児島県勢としては冬季国体で初めて表彰台に上りました。もともと体力も競技力も高い選手だったのですが、「改善すべき課題を明確に意識した上で取り組む」という姿勢の変化が、さらに著しい成長につながったのです。(山本正嘉 記)

令和2年2月3日(月) 南日本新聞

「鹿屋体大での練習結実」

小林 県勢初の冬季国体表彰台

鹿屋体大での練習結実

「鹿児島への遠征」を胸に臨んだレースで最高の結果を残した。春から秋にかけて鹿屋体大で取り組んだトレーニングが実を結び、選手団初めの上る冬季国体の表彰台。鹿児島県勢に向け県選手団に勢いをつけたいと声を弾ませた。

決勝のメンバーを見て「距離は自分より短く、スピードは自分より速い。一気に出るとスタートから飛び出した。レース中の各ポイントでトップで通過する団体特長を先頭で得点を挙げ、そのまま走り抜けた。イメージ通りのレースができた」と振り返る。

長身出身、長野市立長瀬から東洋大に進み、スケートの主将を務めた。卒業を機に引退を考えていたところ、鹿児島県から声が掛かり昨年4月から練習拠点を鹿屋体大に

ナハで唯一参加の小林寛和(3位)が入り、県勢として冬季国体初の入賞を果たした。一面笑顔でスケートアイスホッケーの練習を

ツケ1競技はこの目で手が出場の予定。冬季国体16日からは富山県国体で挙げた得意なスキージャンプが、秋開催の鹿児島県国体に加算される。

山本正嘉(編集委員長)と小林寛和(鹿屋体大1年生)の練習風景

スピードスケート成年男子1000m決勝で3位に入った小林寛和(青森県八戸市YSアリーナ八戸) (東奥日報提供)

令和2年3月31日 印刷
 令和2年3月31日 発行
 発行者 鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

発行所 鹿屋体育大学
 鹿屋市白水町1番地 (〒891-2393)
 Tel 0994-46-4922

印刷所 朝日印刷
 鹿児島市上荒田町55-1 (〒890-0055)
 Tel 099-251-2191