

# 日本代表ウィンドサーフィン競技者の体力とトレーニングのモニタリング

中村 夏実<sup>1)</sup>

山本 正嘉<sup>2)</sup>，萩原 正大<sup>3)</sup>，藤原 昌<sup>3)</sup>，榮樂 洋光<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学海洋スポーツセンター

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター教授

<sup>3)</sup>鹿屋体育大学大学院博士課程

①**研究目的**：日本代表ウィンドサーフィン競技者の体力と海上および陸上トレーニングの内容について検討し，ウィンドサーフィンにおけるトレーニング方法立案に有効な基礎資料を得ることを目的とした。

## ②**研究成果**

萩原正大君のコーディネートのもと，ウィンドサーフィン部・前川啓太君の協力を得て，下記の内容について実施した。

A. **実施日**：2009年7月6日～10日

B. **対象者**：ウィンドサーフィンナショナルチーム  
男子3名女子2名およびナショナルチームに準ずる女子選手2名であった。

## C. **実施内容と成果**

(1) **実験室での基礎体力テスト**：身体組成，握力，背筋力，脚進展力，ウィングテスト，最大酸素摂取量の測定を実施し，国内トップレベルのウィンドサーフィン選手の基礎体力データが蓄積された。

(2) **トレーニング内容及び海上トレーニング内容の分析**：残念ながら，海上帆走中の運動強度等を測定する機会は得られなかったが，男子選手1名のトレーニング内容について検討した。具

体的なトレーニング内容の情報を得て，公開できたことは画期的である。さらには，ローイングエルゴメータを利用したトレーニングが持久性能力の維持に効果的であること，海上でのセーリングトレーニングを行う上で，GPSによる航跡の解析が必要であること，セーリング中の動作解析が不十分である現状などが明らかとなった（萩原正大，パフォーマンス研究 vol.2.12～22.2010）。

(3) **技術要素の分析**：男子選手3名のパンピング動作について，パンピング装置を作成し，光学式3次元動作解析システム Mac 3D (Motion Analysis社製)，多分析フォースプレート (Kistler社製) を用い，動作，地面反力を測定したところ，3名のうち最も競技成績の高い選手は他の2名の選手より，前足加重で鉛直方向および前後方向地面反力が高く，ボードにより大きな力を加えていることなどが明らかとなった（前川啓太，第22回日本トレーニング科学大会にて発表）。

## ③**費用**

費用は選手およびコーチ招聘のための旅費として全額を使用した。