

研 究 報 告

スポーツトレーニング科学

—第20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

平成31年3月



編集委員会

山本正嘉（編集委員長）¹⁾ 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13年（2001） 4月1日 第4代センター長に西園秀嗣教授が就任。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 西園秀嗣助教授が体力科学講座から学内移動 | 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20年（2008） 4月1日 藤田英二講師が着任 |
| 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12年（2000） 3月19、20日 第12回トレーニング科学研究会を開催 4月1日 特別研修員：石田尾行徳教諭 | 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、西園、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：スポーツパフォーマンスセンターを活用して、子どもが鬼ごっこをしている時の運動強度や運動量を調べる研究。（p.39参照）



スポーツトレーニング科学 第20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

- 大学男子バスケットボール選手の基礎体力・技術、競技体力・技術、
および実際の競技パフォーマンスを包括的に評価してフィードバックする試み
松岡 篤史, 小原 侑己, 甲斐 智大, 三浦 健, 木葉 一総, 高井 洋平, 山本 正嘉…………… 1
- ウォーミングアップでのストレッチング法の違いがリバウンドジャンプ能力に及ぼす影響
平野 結衣, 藤田 英二……………11
- フルコンタクト空手の戦術を簡易的に評価する手法の考案とそれに基づいたフィードバックの成功事例
奥田 拓海, 笹子 悠歩, 山本 正嘉……………17
- 自転車競技選手が登坂走行を想定した室内ローラー練習を行った際のペダリング動作の特性
成海 大地, 山口 大貴, 山本 正嘉……………23
- 心拍数, 血中乳酸濃度, 筋電図からみたクロスフィットトレーニング上級者の運動強度の特性
～上級者1名と初心者7名の比較検討から～
イオアニス ヨルギオス フダラキス, 森 寿仁, 藤田 英二, 山本 正嘉……………31

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の開発
高井 洋平, 加治屋純隆, 藤田 英二, 山本 正嘉……………39
- 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……………41
- 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
－3年間の研究協力を振り返って－
金野 亮太……………43
- 中学生のパフォーマンス力を向上させる取組について
倉津 怜也……………47
- 目標設定から見たフィジカル及びメンタルのトレーニング効果に関する研究
神園 章……………51
- 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……………59
- トレーニングの質を高めるためのセルフモニタリング
－平成30年度スポーツカウンセリング室の取り組みから－
北村 暢治, 幾留 沙智, 森 司朗, 山本 健太, 畠中 智恵……………61
- 平成30年度スポーツリフレッシュセミナー……………63
- 2018年度のトレセン利用状況……………65
- 「研究論文」に関する寄稿規定……………67
- トレセンニューズレター (23号) ……………68
- 編集後記