

競技力向上のための生理学的な評価指標

氏名: 内部 昭彦 (うちべ あきひこ)
 学部: 学生部
 学科: スポーツ振興センター
 職階: 講師
 連絡先: ※下段、お問合わせ先をご参照ください。

研究の概要

ラグビー選手などパワー系アスリートは競技特性から瞬時に爆発的なパワーを発揮する必要があり、筋肥大は欠かせない条件である。しかし同じ食事や練習をしても筋肥大しやすい選手とにくい選手が存在し、選手や関係者は大変な苦心を重ねている。そこで本研究は、選手の筋量や筋力、生理的因子など定量的評価と、その結果を踏まえたテーラーメイドの食事・トレーニング介入など競技力向上のための支援方法の確立を目指す。本学の学生アスリートを対象に、筋の最大随意収縮力や筋電図などの生理学的指標および呼吸機能や心電図などの代謝、自律神経活動を測定する。同時に日常における食事内容・方法などを調査する。これらの結果をもとに、最先端の研究手法ならびに知見に由来した食事およびトレーニングを個人毎に立案し、実行する。この過程を繰り返すことで、提案した支援法の筋肥大・筋力増大に対する有用性を示すと伴に、競技力向上のための生理学的な評価指標を確立する。

【課題、今後の方向性】

本仮説が支持されれば、本学の学生アスリートのみならず、身体的素因として欧米人と比較して見劣りのする日本人のパワー系アスリートに福音をもたらすことが可能な、汎用性の高い研究である。

特長・効果

スポーツサイエンスの発達した現在でも、パワー系アスリート現場において必要とされている体格改善について、科学的に斬り込んだ研究が行われていない。本研究は複合領域からアスリートの現状を精確に把握し、個人差を熟考した支援法を確立しようとする新しい試みである。

利用・用途

本学で毎年開催しているラグビーフェスティバル等で子どもや地域住民へ本方法を紹介する事により、地域連携への貢献も可能である。

【関連資料・特許・文献・参考事項】

お問合わせ先

摂南大学 研究支援・社会連携センター

〒572-8508 大阪府寝屋川市池田中町 17-8
 TEL: 072-800-1160 FAX: 072-800-1161
 E-mail: SETSUNAN.Kenkyu.Shakai@josho.ac.jp
[http:// www.setsunan.ac.jp/kenkyu/shien/](http://www.setsunan.ac.jp/kenkyu/shien/)