

Title	スポーツ科学研究に向けた学生サポート等に関する実践的研究
Sub Title	Practical research on athlete students support for sports science research
Author	鳥海, 崇(Toriumi, Takashi)
Publisher	福澤基金運営委員会
Publication year	2023
Jtitle	福澤諭吉記念慶應義塾学事振興基金事業報告集 (2022.)
JaLC DOI	
Abstract	<p>主に4つの観点から研究を推進した。1つ目はサッカー等のフィールドスポーツを想定した、選手のプレー中における心拍数の逐次計測を通じて、プレー要素とその当時の心拍数から選手の判断の妥当性について振り返りを実施した。この調査を通じて選手のプレーにおける判断の妥当性が向上し、ひいては選手の競技力向上、及び競技に対するモチベーションが向上することが確認できた。</p> <p>2つ目は女性アスリートを想定した、基礎体温の測定を通じて、自身の月経周期やそれに伴う日常生活、もしくは競技への影響を振り返りを実施した。事前調査では多くの女性アスリートが自身の基礎体温の測定や月経周期、またはそれに伴う影響について、専門的な教育を受けていないことが判明した。このことから、まずは月経周期やそれに伴う影響についての基礎的な講義を実施するとともに、調査への協力を希望する者に対して基礎体温の測定を実施した。</p> <p>3つ目は個人競技を想定した、競技心理検査を通じて、選手のシーズンを通じた心理特性の変化について調査し、選手との定期的な面談を通じて、これらを振り返ることで心理特性と競技パフォーマンスとの関係性について検討を加えた。競技心理検査に関してはその特性上、結果を監督やコーチに伝えることができず、また選手との信頼性を確保することにも時間を要するため、当初の計画より測定できる競技・人数は減少した。</p> <p>4つ目はチームスポーツを想定した、体組成の定期的な測定を通じて、学年・ポジション・競技力に応じた、必要とされる体組成の推定を実施した。これまでは筋肉量が多いことが競技力の向上に役立つと考えられ、積極的なウエイトトレーニングが採用されていたが、学年や競技力によっては多すぎる筋肉量がシーズン中に怪我を引き起こしやすくなる傾向が確認できた。今後も同様の測定を継続することで、学生スポーツの教育的価値向上に期することが出来ると考えられる。</p> <p>The research was conducted mainly from four points of view. First, assuming field sports such as soccer, we conducted a review on the validity of the player's judgment based on the play elements and the heart rate at that time through the sequential measurement of the player's heart rate during play. Through this survey, it was assumed that the validity of the player's judgment in play improved, and the player's skills and motivation for the game improved. Second, assuming female athletes, we measured their basal body temperature and looked back on their own menstrual cycle and its accompanying daily life or impact on their sports performance. Preliminary surveys revealed that many female athletes did not receive specialized education on measuring their own basal body temperature, menstrual cycle, or the effects associated with it. For this reason, we first gave a basic lecture on the menstrual cycle and its accompanying effects, and measured the basal body temperature of those who wished to cooperate with this research. Third, it is to examine the changes in the psychological characteristics of athletes throughout the season through competitive psychology tests, assuming individual sports, and to look back on these through regular interviews with athletes to examine the relationship between psychological characteristics and sports performance. Due to the nature of sports psychology tests, results cannot be communicated to managers and coaches, and it takes time to establish trust with athletes. Fourth, we estimated the required body composition according to grade, position, and sports performance through regular measurements of body composition, assuming team sports. It was believed that having a large amount of muscle mass would help improve sports performance, and aggressive weight training was adopted. However, it was confirmed that excessive muscle mass tended to cause injury during the season, depending on grade and competitive ability. By continuing these measurements, we can expect to improve the educational value of student sports.</p>
Notes	申請種類：福澤基金研究補助
Genre	Research Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO12003001-20220003-0014

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

研究代表者	所属	体育研究所	職名	准教授	補助額	1,500	千円
	氏名	鳥海 崇	氏名 (英語)	Takashi Toriumi			
研究課題 (日本語)							
スポーツ科学研究に向けた学生サポート等に関する実践的研究							
研究課題 (英訳)							
Practical research on athlete students support for sports science research							
研究組織							
氏 名 Name		所属・学科・職名 Affiliation, department, and position					
鳥海崇 (Takashi Toriumi)		体育研究所・准教授					
坂井利彰 (Toshiaki Sakai)		体育研究所・准教授					
奥山静代 (Shizuyo Okuyama)		体育研究所・准教授					
永田直也 (Naoya Nagata)		体育研究所・専任講師					
稲見崇孝 (Takayuki Inami)		体育研究所・専任講師					
福士徳文 (Norifumi Fukushi)		体育研究所・専任講師					
石手靖 (Yasushi Ishide)		体育研究所・教授					
須田芳正 (Yoshimasa Suda)		体育研究所・教授					
1. 研究成果実績の概要							
<p>主に4つの観点から研究を推進した。1つ目はサッカー等のフィールドスポーツを想定した、選手のプレー中における心拍数の逐次計測を通じて、プレー要素とその当時の心拍数から選手の判断の妥当性について振り返りを実施した。この調査を通じて選手のプレーにおける判断の妥当性が向上し、ひいては選手の競技力向上、及び競技に対するモチベーションが向上することが確認できた。</p> <p>2つ目は女性アスリートを想定した、基礎体温の測定を通じて、自身の月経周期やそれに伴う日常生活、もしくは競技への影響を振り返りを実施した。事前調査では多くの女性アスリートが自身の基礎体温の測定や月経周期、またはそれに伴う影響について、専門的な教育を受けていないことが判明した。このことから、まずは月経周期やそれに伴う影響についての基礎的な講義を実施するとともに、調査への協力を希望する者に対して基礎体温の測定を実施した。</p> <p>3つ目は個人競技を想定した、競技心理検査を通じて、選手のシーズンを通じた心理特性の変化について調査し、選手との定期的な面談を通じて、これらを振り返ることで心理特性と競技パフォーマンスとの関係性について検討を加えた。競技心理検査に関してはその特性上、結果を監督やコーチに伝えることができず、また選手との信頼性を確保することにも時間を要するため、当初の計画より測定できる競技・人数は減少した。</p> <p>4つ目はチームスポーツを想定した、体組成の定期的な測定を通じて、学年・ポジション・競技力に応じた、必要とされる体組成の推定を実施した。これまでは筋肉量が多いことが競技力の向上に役立つと考えられ、積極的なウエイトトレーニングが採用されていたが、学年や競技力によっては多すぎる筋肉量がシーズン中に怪我を引き起こしやすくなる傾向が確認できた。</p> <p>今後も同様の測定を継続することで、学生スポーツの教育的価値向上に期することが出来ると思われる。</p>							
2. 研究成果実績の概要 (英訳)							
<p>The research was conducted mainly from four points of view. First, assuming field sports such as soccer, we conducted a review on the validity of the player's judgment based on the play elements and the heart rate at that time through the sequential measurement of the player's heart rate during play. Through this survey, it was assumed that the validity of the player's judgment in play improved, and the player's skills and motivation for the game improved. Second, assuming female athletes, we measured their basal body temperature and looked back on their own menstrual cycle and its accompanying daily life or impact on their sports performance. Preliminary surveys revealed that many female athletes did not receive specialized education on measuring their own basal body temperature, menstrual cycle, or the effects associated with it. For this reason, we first gave a basic lecture on the menstrual cycle and its accompanying effects, and measured the basal body temperature of those who wished to cooperate with this research. Third, it is to examine the changes in the psychological characteristics of athletes throughout the season through competitive psychology tests, assuming individual sports, and to look back on these through regular interviews with athletes to examine the relationship between psychological characteristics and sports performance. Due to the nature of sports psychology tests, results cannot be communicated to managers and coaches, and it takes time to establish trust with athletes. Fourth, we estimated the required body composition according to grade, position, and sports performance through regular measurements of body composition, assuming team sports. It was believed that having a large amount of muscle mass would help improve sports performance, and aggressive weight training was adopted. However, it was confirmed that excessive muscle mass tended to cause injury during the season, depending on grade and competitive ability. By continuing these measurements, we can expect to improve the educational value of student sports.</p>							
3. 本研究課題に関する発表							
発表者氏名 (著者・講演者)	発表課題名 (著書名・演題)	発表学術誌名 (著書発行所・講演学会)	学術誌発行年月 (著書発行年月・講演年月)				