
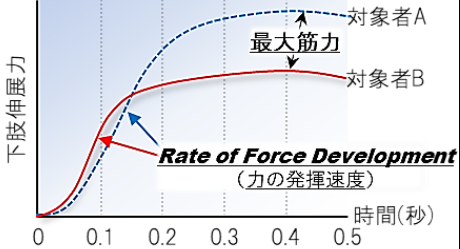
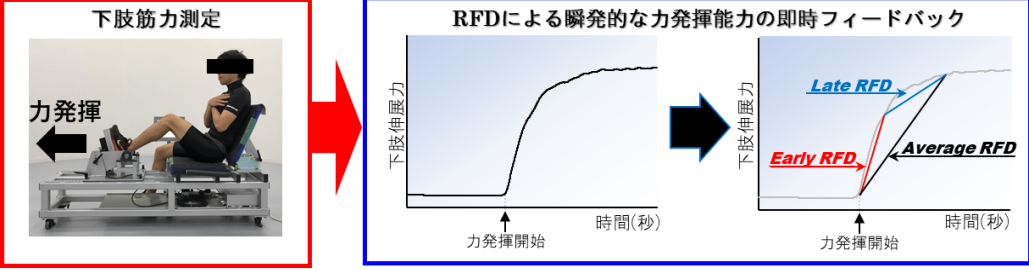



| | |
|--|--|
| <p>芸術・スポーツ</p> | <p>【代表的な研究テーマ】</p> <p>□ 瞬発的な筋力・パワー発揮能力に関する研究</p> <p>□ 運動能力・体力測定評価の実践利用に関する研究</p> |
| <p>key word</p> | <p>課題解決に役立つシーズの説明</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ コーチング ■ トレーニング ■ 陸上競技 ■ 跳・走運動 ■ 運動能力・体力 | <p>様々な競技種目の競技者を対象に、走・跳・方向転換能力などの瞬発的な運動能力や筋力・パワー発揮能力に関するトレーニングやアセスメント法の開発・体系化を目指した研究を行っています。アスリートの研究成果を応用し、様々な年齢、性別、運動習慣の人を対象としたトレーニングやアセスメント法の開発を目指すとともに、運動能力・体力に関するデータや研究知見をコーチングへ効果的に利用する研究などを通して、近年、気軽に入手可能になっているデータとの向き合い方や客観的情報と身体運動の関係について考えていく予定です。</p> |
|  | <p>I. 力の発揮速度を指標にした瞬発的な力発揮能力の評価</p> <p>私は、瞬発的な力発揮能力を力の発揮速度 (RFD : Rate of Force Development)によって定量化することで評価する方法の開発を行っています(図1)。瞬発的な力発揮能力は、走、跳、バランス保持、歩行などのスポーツや日常生活で行う運動の土台となる能力の一つです。そして、瞬発的な力発揮能力は単純に大きな力を発揮する能力とは異なることから個別にトレーニングや評価を行う必要があります。</p> |
| <p>図子 浩太佑 Kodayu Zushi</p> |  <p>図1. 2名のRFDと最大筋力</p> |
| <p>経済学部 特任講師</p> | <p>これまでの研究では、誰でも簡単にRFDに測定し、即時フィードバックできる装置を開発し(図2)、その装置を用いて測定したRFDが球技選手や陸上競技選手の力発揮能力の特徴を反映していることや陸上競技選手の競技力向上との関係を明らかにしました。今後は、装置や測定方法の改良、測定結果管理システムの開発、詳細な種目特性や瞬発的な運動能力との関係の解明を目指します。</p> |
| <p>【プロフィール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2017年 筑波大学体育専門学群 卒業 ・2019年 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 体育学専攻 修了 ・2022年 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 コーチング学専攻 修了 ・2022年 滋賀大学 経済学部 特任講師 |  <p>図2. 開発したRFD測定装置と評価指標</p> <p>II. プライオメトリクスを用いた筋力・パワー発揮能力のトレーニングや評価法</p> <p>スクワットやドロップジャンプ、リバウンドジャンプなどを対象にトレーニングや評価方法の研究を行っています。ドロップジャンプやリバウンドジャンプは、反動動作、伸張-短縮サイクルといった重力下で効率良く力を発揮するための動作が含まれます。これらの動作を含んだ運動を用いたトレーニングはプライオメトリクスと呼ばれています。</p>  |
| <p>【主な社会的活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2022年10月- 京都教育大学 非常勤講師 (トレーニング論) ・2022年9月- 京都産業大学 非常勤講師 (スポーツ実習[陸上競技]) ・2022年- 滋賀大学陸上競技部 監督 ・2019-2022年 埼玉大学 非常勤講師 (バスケットボール) ・2020年 埼玉県立大学 非常勤講師 (健康ランニング) ・2018-2019年 筑波大学陸上競技部 コーチアシスタント ・2018-2019年 つくばツインピークス 陸上競技教室 中学年指導員 | <p>企業・自治体へのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力発揮能力や跳・走能力の測定・評価やトレーニング、動作解析等に関する共同開発・共同研究を希望します。 ・力発揮能力や跳・走能力の測定にご協力いただける企業(自治体)を探しています。また、運動能力や体力測定、ウエイト、スプリント、ジャンプトレーニング指導などのサポートを希望されるチーム・競技者の皆様はぜひご連絡ください。 |