

所属・資格 体育学科・助教

申請者氏名 川井 良介

研究課題		剣道選手の競技力向上を目的とした稽古法・トレーニング処方に関する研究 —生理学的指標からの検討—
報告の概要	研究目的 および 研究概要	<p>剣道は、日本固有の文化である武道でありながらも、競技的な側面にも焦点が当てられ、世界的に普及が進んでいる。また、剣道に親しむ者は幼児から高齢者までと、他競技と比較して極めて幅が広い。このような現状に対して、剣道を対象とした科学的な研究が進んでいるが、剣道における競技力の向上を目的とした稽古法やトレーニングに関する研究は少ない現状にある。</p> <p>その背景には、修業的な要素を多く含んだ稽古法や指導方法が古くから慣習的に実施されていることや剣道特有の武士道精神が足かせとなっていることが挙げられる。しかしながら、修養的な意味も有しつつ、競技的な側面も有しつつ、安全かつ効果的に剣道の稽古に親しむためには、剣道競技者に対する生理学的な知見はまだまだ不足している。そこで本研究では、20名の大学男子剣道選手を研究対象者とし、彼らが普段実施している稽古法やトレーニングを生理学的な指標（心拍数、血中乳酸濃度等）を用いて推定することを目的とした。</p>
	研究の結果	<p>実験の結果、以下の知見が得られた。</p> <p><b>【各種稽古実施中の平均心拍数 (beats/m) と標準偏差】</b></p> <p>繰り返し 144.6 ± 6.2                  約束稽古 134.3 ± 7.6                  掛かり稽古 167.0 ± 11.5                  地稽古 145.1 ± 12.4</p> <p><b>【各種稽古実施後の血中乳酸濃度 (mmol/L) と標準偏差】</b></p> <p>繰り返し 3.0 ± 0.7                  約束稽古 1.6 ± 0.6                  掛かり稽古 4.4 ± 2.0                  地稽古 2.9 ± 1.3</p>
	研究の考察・反省	<p>本研究の結果から、一般的な剣道の稽古における稽古方法において、最も運動強度が高い稽古法は、掛かり稽古であることが明らかとなった。次いで、繰り返しと地稽古が同程度で、最も運動強度が低い稽古法は、約束稽古であることが明らかとなった。</p> <p>持久系アスリートがトレーニング処方をする際に用いる、運動強度域尺度表を参考に剣道の稽古を強度分けすると、心拍数と乳酸値の強度域に1段階のズレが生じた。このことは、心拍数の観点から見ると、運動強度が低く、乳酸値の観点から見ると、運動強度が高くなるということである。今後の研究活動では、この「ズレ」について言及するための知見を得たい。</p>
研究発表 学会名 発表テーマ 年月日/場所	研究発表	※この欄は、本報告書提出時点で判明している事項についてご記入ください。 来年度、桜門体育学研究に論文を投稿予定。
研究成果物 テーマ 誌名 巻・号 発行年月日 発行所・者	研究成果物	