

令和6年度 日本大学スポーツ科学部 個人研究費 研究実績報告書

所属： スポーツ科学部 競技スポーツ学科

資格： 准教授

氏名： 原 怜来

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 研究課題名                                     | オープンウォータースイミング選手におけるVLAmaxの特性と競技成績の関係について                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 研究目的及び<br>研究概要                            | <p>オープンウォータースイミング(OWS)のコーチング現場では、解糖代謝能力を示す最大血中乳酸濃度生成速度 (VLAmax) という指標が使用されている。VLAmaxは乳酸を生成する速度を示しており、この値が小さければ、乳酸生成を効率的に行えない体であることを示しており、短距離選手はこの値が高く、長距離選手はこの値が低い方が良いとされている。OWS選手における研究はなされておらず、どの程度のVLAmaxを有しているか、さらには競技成績との関係については明らかとなっていない。そこで本研究ではOWS選手を対象に、VLAmaxと競技成績の関係を明らかにすることを目的とした。</p> <p>対象者は、OWS全国大会に出場した選手男女各20名とし、25mプールにおいて、壁から5m地点で浮身を取り、その姿勢からスタートの合図と共に20m全力泳を行う。そのタイムと全力泳後の血中乳酸濃度を測定し、VLAmaxを算出する。また、OWSにおける10kmの競技成績から泳速度を算出し、VLAmaxと10kmの泳速度の関係を明らかにする。</p> |
| 研究実績の概要<br><br>研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等 | <p>研究に向けた予備実験は実施済みであり、来年度オープンウォータースイミング選手を対象に本実験を実施予定である。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |