

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： 専任講師
氏名： 上原 優香

研究課題名	女子柔道選手におけるピリオダイゼーションの現状と適正の評価について②
研究目的及び 研究概要	本研究は女子柔道選手を対象に、彼女らが計画、実行する強化とテーパリング（強化、調整、試合）によるピリオダイゼーションが身体的・精神的コンディションに及ぼす影響とその適正をスポーツ医科学の観点から詳細に検討する。また、同時に本研究は各トレーニング期の疲労の出現状況に適応する健康管理とコンディショニング方法の構築の為の基礎資料を得るために実施する。
研究実績の概要 研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等	社会人チームに所属する女子柔道選手約9名に調査を行った。測定は強化期、調整期、試合期毎に以下の調査項目を測定する。調査項目は身体組成値、血液生化学検査値、好中球機能。強化期の調査では女子柔道選手の一過性トレーニング後の身体的疲労の出現状況として筋組織の変性・損傷、ストレス・炎症反応の亢進、免疫機能の一部低下と酸化的組織障害の亢進が発現する可能性が示唆された。被験者を増やし引き続き研究をすすめていく。