

## スポーツ・武道実践科学系

氏名

おやまだ かず ゆき  
小山田 和 行

助教



### 主な研究テーマ

- 柔道・スポーツ選手の競技力向上、コンディショニング
- 柔道の授業時における安全な指導方法の確立

### 平成26年度の研究内容とその成果

柔道・スポーツ選手のコンディショニングについての研究を実施してきました。

柔道は対人競技であり、なおかつ階級区分があるため過酷な減量が強いられる事があります。私自身も現役時代には10キロ近くもの減量を行い試合に臨んだ経験がありますが、やはり大会当日のコンディショニング次第でパフォーマンスは大きく左右されます。

このような経験から専門種目である柔道はもちろん、他の競技にも目を向け、柔道・スポーツ選手のコンディショニングについて研究を続けています。

なお、本研究は私が大学院修士課程の頃から、青森県の弘前大学医学研究科社会医学講座と共同で平成18年から実施しています。

本研究を通し、柔道選手を中心とする競技スポーツ選手を対象に、通常練習期や合宿期、試合期、減量期などの各種運動実施環境下における身体的・精神的疲労の出現状況や生理学的変化を血液生化学、免疫学的観点から詳細に調査を行うことができ、

この結果をもとに各競技スポーツ選手の健康管理やコンディショニングを適切に指導していく際の参考資料として役立てています。

コンディショニングと一言にいっても、実際コンディショニングを高めるために、どのような事が必要かという点、高いパフォーマンスを発揮するためには当然ベストコンディションである必要があります。研究を進めていくことにより「技術の向上」、「体力の向上」、「障害予防」の三点の協調が取れていることが大事だということが考えられました。ベストコンディショニングを作っていくことが、高い競技能力を発揮するための必須条件であり、先に述べた三点の内、どれか一つでも欠けることによってパフォーマンスに大きく影響してしまうと考えられます。本研究を継続していく事により、私自身の考え方が大きく変わり競技者としてだけでなく、指導者の観点からも物事を考えられるようになりました。

現在調査を実施している競技は、全日本女子柔道ナショナルチーム・女子柔道実業

団コマツ、日本体育大学柔道・相撲・器械体操・陸上、慶応大学サッカー、名城大学駅伝等です。

他にも、ジュニア期の選手やシニアの選手といった様々なカテゴリーにおいて体力測定及びパフォーマンス評価の研究も実施しています。

さらには、2009年オランダロッテルダム世界選手権の女子柔道日本代表選手を対象に実施した、強化及びテーピング期間における身体コンディションの調査を研究成果としてまとめることができました。本研究のように実際に日本のトップ選手を対象とし、合宿や普段の稽古ではなく本番の世界選手権に向けた強化及びコンディション状況を調査できたことは貴重であり、現場の指導におおいに活かせる研究結果でありました。

### これからの研究の展望

今後の研究展望ですが、柔道とは皆さんもご存じの通り、相手と組み合って技を掛け合うスポーツです。したがって、できるだけ自分の技が掛けやすい組み手になる事が有利に試合を進める条件となります。また、相手も同様のことを考えているので、その組み手にさせないように「捌く」という技術も重要になります。このような良いところを持つ、または相手の組み手を「捌く」ためには、どのような練習方法が効果的なのでしょうか？このような相手がいるスポーツでは、今の状況を適切に把握して、次に何をすべきかといった状況判断能力の

向上が必要になります。したがって、今後は、昨年に引き続き、柔道選手において重要な組み手が上手くなるための状況判断トレーニングの開発を推進していきたいと考えております。

それとともに、継続して実施している柔道選手のコンディショニングについての研究も進め、現場に直結的にフィードバックできる研究を目指しています。