

所員研究活動報告

第5回 JTU トライアスロン研究会の報告

富川 理充 (商学部准教授)

2016年1月10日(日)に、第5回JTUトライアスロン研究会(主催:公益社団法人日本トライアスロン連合、協力:専修大学スポーツ研究所)を専修大学神田キャンパスにて開催した。2011年度より始まった当研究会も今年で5回を数え、昨年の第4回は東京スポーツ・レクリエーション専門学校が会場となったが、それ以外は専修大学サテライトキャンパス、神田キャンパスを会場に開催している。

事前受付は30名と例年を少し下回っていたが、当日受付もあり最終的には50名ほどの参加となった。基調講演では、2015年10月より日本スポーツ振興センターへ出向している久木留毅所員(文学部教授)からも協力を得て、「情報戦略の意義と成果」と題し、①ネットワーク、②情報の可視化、③スポーツにおける情報戦略の観点から講演いただいた。また、日本体育大学研究員の前川剛輝先生からは「代表とチームにおけるトレーニング期分け論の共有」と題し、自転車競技やスピードスケートの取り組みの実践例について基調講演いただいた。

第2回目より基調講演と一般発表で構成されるプログラムとなり、これまでの後者の発表者は圧倒的に指導者からが多かった。しかし今回は、9題中4題が学生や大学院生からの発表であった。5回の開催を重ねようやく本研究会設立の目的の一つである、“大学生・大学院生等の若手トライアスロン研究者の研究機会の創出”に貢献できた感がある。さらに今回は、ランニング学会や日本水泳・水中運動学会へも開催を案内し各学会員へ参加者を呼びかけていただくことができた。毎年度継続して開催できれば、2020年の東京オリンピック・パラリンピックの年にちょうど10回目を数えることとなり、今後もさらに発展しながら継続していくことを期待したい。

トライアスロンのこのような活動は、国際的にも進められている。IF(国際競技連盟)であるITU(国際トライアスロン連合)が主催となり、競技と研究の融合を目指し、2011年3月にスペイン・アリカンテで1st. World Conference of Science in Triathlon(国際トライアスロン科学

会議)が開催された。2013年2月にはスイス・マックリンゲンで第2回を、2015年11月にフランス・パリで第3回が開催された。東京2020大会も控え、いずれ日本での開催を念頭に競技力とともに、研究においても世界をキャッチ・アップしていきたい。

以下に、本研究会での著者の一般発表演題の要旨を紹介する。

テーマ:ウォーミングアップ時のウェットスーツ着用は是非について

発表者:富川理充(専修大学/JTU情報戦略・医科学委員)

【背景および目的】2007年に登場したいわゆる高速水着は、その整流効果や姿勢保持効果で大きな注目を浴びた。撥水性のパネルやネオプレンを利用し加工された水着である。それら高速水着は2010年からは競泳レースでの使用が禁止されたが、アシスティッド練習用具としての効果が度々聞かれた。トライアスロン用ウェットスーツの素材も主にネオプレンである。厚さ5mm以内で大きな浮力を付加することにより、高速水着以上に姿勢保持効果が得られる。本研究では、高速水着とウェットスーツのアシスティッド・トレーニングとしての即時効果を確認しながら、トライアスロンレースのウォーミングアップ時にウェットスーツを用いることの是非について検討することを目的とした。【方法】高速水着の効果は、大学競泳選手を被験者として、着用前後の流水プールでの泳動作、およ

び最大努力100m泳のウォーミングアップに用いた時の影響から評価した。ウェットスーツの効果は、大学トライアスロン選手を被験者として、最大努力400m泳のウォーミングアップに用いた時の影響から評価した。これらの結果や他競技の先行研究を総合的に評価することによって是非を検討した。【結果および考察】高速水着の着用は、直後の泳動作や泳パフォーマンスに顕著な影響を与えることはなかった。しかし、姿勢保持効果がみられたとともに、100mよりも短距離種目に対してはウォーミングアップで着用することの効果を示唆された。ウェットスーツの着用は、直後の泳パフォーマンスを向上させる効果はみられなかったが、最大努力の発揮を妨げることもなかった。ただし、着用時の泳動作がその後の最大努力泳中の動作にも残存効果として反映される可能性が示された。【まとめ】トライアスロンレースのウォーミングアップ時にウェットスーツを用いるには、環境や方法、選手の個人差を見極めて判断することが必要であり、用いる際は適切な指示を与えることも重要であることが示唆された。

(本研究の一部は、本研究の一部は、平成27年度JSPS 科研費若手研究(B)、課題番号24700663「オープンウォーター環境下におけるストローク頻度の簡易的測定手法の開発」の助成を受けて実施した。)



講演中の久木留毅所員

