

平成 24 年 4 月 6 日(金)

特別経費プロジェクト拠点代表 征矢英昭 教授

所属:人間総合科学研究科

氏名:佐々木洋輔

## 第 18 回 BAMIS セミナー報告書

### I. セミナー概要

西保岳教授から荻田太博士の紹介と招聘の意義が紹介された。荻田太博士は、「競技力向上を目指した高強度トレーニング – 運動強度設定の重要性に着目して –」の演題で講演した。質疑応答では、現場のトレーニングに応用するための疑問や発案が多く挙がり、最も効果的なトレーニング方法は何かということについて活発に議論された。

### II. 開催概要

主 催:文部科学省特別経費プロジェクト

「たくましい心を育むスポーツ科学イノベーション」

筑波大学大学院人間総合科学研究 体育科学専攻・コーチング学専攻・スポーツ医学専攻、システム情報工学研究科、知能機能システム専攻

日 時: 平成 24 年 4 月 6 日(金) 16:00-18:00

場 所:筑波大学体芸棟 5C606 教室

講 師:荻田太 博士

参加人数:54 名

### Ⅲ.講演概要

演題:「競技力向上を目指した高強度トレーニング –運動強度設定の重要性に着目して–」

#### ○講演内容

荻田太博士は、「競技力向上を目指した高強度トレーニング –運動強度設定の重要性に着目して–」の演題で最も効果的なトレーニング方法は何かということについて講演した。前半は、世界的に認知度の高い Tabata Protocol を例に挙げ、高強度トレーニングの重要性をわかりやすく説明した。後半は、実験室及び実際のスポーツ現場でパフォーマンスの向上が認められた自身の過去の研究結果を数多く披露した。我々運動分野で研究する教員や学生の多くは、従来個別のトレーニング過程が必要と考えられてきた、最大酸素摂取量や最大酸素借、最大無酸素性パワーが短時間の単一のトレーニングで全て同時に高められた点、また、これを実際のスポーツ現場に応用してみても、パフォーマンスの向上が同様に確かめられた点について、高い関心を持って傾聴していた。質疑応答では、今後、研究現場とスポーツ現場が密接に関わり合って研究・発展をしていく上での展望や注意点について活発な意見交換が行われた。