

テーマ別シンポジウム | 競技スポーツ研究部会 | 【課題C】 ハイパフォーマンススポーツ（トップレベルの競技スポーツ）におけるトレーニングをいかに効果的に行うか

競技スポーツ研究部会【課題C】 テーマ別シンポジウム／ハイパフォーマンススポーツにおける性差に応じたトレーニング

コーディネーター：越田 専太郎（了徳寺大学）、東浦 拓郎（亜細亜大学）

2022年9月1日(木) 17:00 ～ 18:50 第3会場 (3号館4階402教室)

オリンピック・パラリンピックや主要国際大会での活躍を目指す、いわゆるハイパフォーマンススポーツ（トップレベルの競技スポーツ）において、アスリートの個々の特性に応じたトレーニングを行うことが求められる。中でも、生物学的な性差に応じたトレーニングが重要であるが、その科学的知見や効果的なトレーニング方法などは、まだまだ競技スポーツ現場に落とし込まれていない。研究者、指導者、研究者と指導者の二足の草鞋を履く方など、様々な立場の方をお招きし、性差に応じたトレーニングあり方について考えるシンポジウムとしたい。

[競技スポーツ-SC-3]女性アスリートにおけるトレーニングのマネジメント の実際

*川上 優子¹ (1. キャノンアスリートクラブ九州)

<演者略歴>

キャノンアスリートクラブ九州 監督。一般社団法人スポーツコア 代表理事。

1996年アトランタオリンピック女子10,000m7位入賞、2000年シドニーオリンピック女子10,000m10位と2大会連続でオリンピック出場。

女性アスリートには男性アスリートと比較して、様々な特徴や課題があることは明らかとなっているが、実際にどのようにしてトレーニングを計画し実施するのか、どのように月経周期の変化に対応するのかなど、リアルなトレーニングのマネジメント方法論に関しての知見は不足している。

自身が陸上競技・長距離種目のトップアスリートとして活躍した際の経験や、現在は指導者として女子駅伝チームの指導を行っているため、そこでの工夫や実践内容などを紹介する。