



# 日本アスレティックトレーニング学会

News Letter 第 11 号

発行:2021年8月31日

## No.11 掲載内容

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. 第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会のお知らせ | 2 |
| 2. 各委員会からのお知らせ                      | 3 |
| 3. 会員紹介                             | 5 |
| 編集後記                                | 8 |

---

# 1. 第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会のお知らせ

## 第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会実行委員会

第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会は、2021 年 10 月 9 日(土)～ 31 日(日)の期間でオンライン開催をいたします。本学術大会はフルオンデマンド形式を予定しており、会期中であれば繰り返し視聴が可能となっております。

第 10 回学術大会の大会テーマは「社会におけるアスレティックトレーニング学の位置づけと貢献可能性」です。競技スポーツのみならずアスレティックトレーニングが関連する全ての社会に目を向け、大会プログラムを準備しております。プログラムの詳細は、第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会 Web サイトにてご確認ください。

### ■ 第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会 Web サイト

<https://confit.atlas.jp/guide/event/jsatconference2021/top>

### ■ 参加登録期間

2021 年 7 月 1 日(木)～ 9 月 30 日(木)23 時 59 分

本学術大会はオンライン開催のため会期中の参加登録は受付けておりません。参加希望の方は必ず事前に参加登録を済ませてください。多くの皆様の大会参加をお待ちしております。

### 第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会

大会長	広瀬 統一	(早稲田大学)
副大会長	山本 利春	(国際武道大学)
実行委員長	砂川 憲彦	(帝京平成大学)
副実行委員長	倉持 梨恵子	(中京大学)

#### 大会事務局

〒164-8530 東京都中野区中野 4-21-2

帝京平成大学中野キャンパス内(担当:大垣亮)

E-Mail: [jsat2021@gmail.com](mailto:jsat2021@gmail.com)

## 2.各委員会からのお知らせ

### 学術委員会より

#### 学会企画 学術セミナーおよびシンポジウム開催のお知らせ

学術委員会は、第10回日本アスレティックトレーニング学会学術大会(2021年10月9日(土)-10月31日(日))におきまして、学術セミナー「良い抄録の書き方～論文投稿を見据えた抄録作成～」を企画いたしました。本学術セミナーでは本学会の編集委員会委員長の永野康治氏(日本女子体育大学)より、限られた文字数の中での的確に研究の目的・方法・結果・考察を抄録としてまとめる方法について紹介していただきます。また、その後の論文投稿についてもご講義いただきます。大学院生や現場で活躍している方で、自身の研究を学会発表や論文発表に繋げていきたいと考えている研究初学者にとって、非常に有益な内容となっています。

さらに本学術大会では、シンポジウム「アスレティックトレーニング領域における価値創造」も皆様にお届けいたします。アスレティックトレーニング領域は本質的に学際的であり、身体運動および健康の最適化を目指すという点において「あらゆる人」が対象者になりうるという応用力と汎用性に富んでいます。そのような背景を受け、本シンポジウムでは、山口淳士氏(株式会社アスポ)、板倉尚子氏(日本女子体育大学健康管理センター)、田代優輝氏(医療法人社団つばさ T's Energy、有限会社 Improve Performance Coaches)にご登壇いただきます。3名の先生方から競技スポーツ以外の現場でアスレティックトレーニングの実践・応用のご経験を共有いただき、アスレティックトレーニング領域における価値創造や今後の可能性についての議論を深めます。

是非、第10回日本アスレティックトレーニング学会学術大会へのご参加と学会企画のご視聴をお願いいたします。

### 資格審査委員会より

#### 入会手続きのオンライン化に向けた取り組み

学会ホームページのリニューアルに伴い、入会手続きのオンライン化に向けた準備を進めております。秋には学会ホームページ上で入会手続きが可能になる予定です。

## 編集委員会より

### 2020 年度(第 6 巻) 日本アスレティックトレーニング学会誌優秀論文賞

日本アスレティックトレーニング学会誌第 6 巻に掲載された論文の中から、優秀論文賞の選定を行い、以下の論文を選出いたしました。受賞された先生方、この度はおめでとうございます。なお、第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会にて授賞式をとりおこないます。

#### 最優秀論文賞

箱崎 太誠 ほか

「大学アメリカンフットボール選手における輻輳近点の変化に関する事例報告」

#### 優秀論文賞

辰見 康剛 ほか

「大学男子ラグビー選手の気分・感情とスポーツ外傷・障害発生の関連:新入部員と上級生における比較検討」

## アスレティックトレーニング関連用語解説集作成プロジェクトより

### アスレティックトレーニング関連用語解説集「第 2 弾」の準備状況について

本年 5 月にアスレティックトレーニング関連用語解説集が、本学会のホームページから公開されました。現在、第 2 弾として新たに 32 語を追加する予定であります。アスレティックトレーニングに関連する膨大な数の専門的な用語に対して、公開できる用語解説の数は限られておりますが、プロジェクトメンバー一同地道に執筆作業に取り組んでおりますので、引き続き、アスレティックトレーニング関連用語解説集にご期待ください。

### 3. アスレティックトレーニング学会員の活動報告

#### Profile No.5



氏名： 増田 雄太 / JSPO-AT (2016 年取得)

所属： 国立スポーツ科学センター

主な活動拠点：

国立スポーツ科学センター(ハイパフォーマンスジム)

早稲田大学人間科学研究科博士後期課程(体温・体液研究室)在籍

—現在のお仕事やアスレティックトレーナーとしての活動内容・得意とされていることについてお教えてください。

現在は国立スポーツ科学センターのメディカルセンターにあるハイパフォーマンスジムのトレーナーとして、医師、理学療法士、ストレングス&コンディショニング(以下 S&C)コーチ、管理栄養士やメンタルサポートの専門家と連携しながら日々アスリートに対するサポートを行っています。日々の業務では、スキーやスノーボードをはじめ様々な競技のアスリートを対象にジム内にある各種測定装置(フォースプレートやハイスピードカメラなど)を用いて測定を行い、即座にフィードバックしながらトレーニング指導を行っています。また、既存の研究論文の情報を集約、整理し、より効果的なトレーニングの提案をすることも行っています。

現場で用いる測定は、ジャンプ計測、複数のカメラで撮影する姿勢の評価、コンピュータ制御の下レッグプレスを用いて測定する下肢複合関節のパワー、エネルギー代謝(特に持久系の代謝)測定など多岐に渡ります。その結果、特にエネルギー代謝測定を活用した持久系トレーニングは多くのアスリートに対し安定して成果を挙げることができています。

—現場活動において「研究」を活用した事例／「科学的アプローチ」の経験があれば教えてください。

現場活動において、研究を活用し実践した事例を2つ紹介致します。

1つ目は現在活動している国立スポーツ科学センターで実践している事例です。現在サポートするアスリートの中には、持久系向上と同時に体重増量を伴いながら筋力向上も図りたいと希望する場合があります。

持久力向上と体重増量を伴う筋力向上という異なる方向を目指す2つの要素を同時に向上させていくためには、できるだけそれぞれの要素が干渉しないよう、エネルギー消費量を抑えながら、ターゲットとする持久系のエネルギー代謝系に対しアプローチしなければなりません。具体的に無酸素性持久力の向上を目的としたトレーニングを例とすると、30秒間全力ペダリング運動後、4分程度休息するというプロトコルが一般的なトレーニングに対し、全力ペダリングの運動時間を研究論文におけるエビデンス(全力ペダリング運動を通常の半分である15秒で行っても筋グリコーゲンの消費に差がなく、乳酸値も同程度上昇し差がな

い)を基に 30 秒から半分の 15 秒にして実施するアプローチを実践し、一定の成果を出しています。

また、同じく無酸素系持久力の向上を目的としたトレーニングで、一般的には 6 秒程度全力でペダリングを行い、30 秒の休息を 8~10 セット繰り返すトレーニングのセット数を研究論文の報告を根拠として 5 セット程度に減らし、同程度のトレーニング効果を狙う試みもしています。運動時間やセット数をその効果が最大化される範囲内で少なくすることで、余分なエネルギー消費を抑えることができるだけでなく、心理的負荷を減少させることで 1 回ごとのトレーニングの質が向上し、高い効果を得ることができると考えています。

2 つ目の事例は現在の職場に赴任する前、大学ラグビーチームでアスレティックトレーナー(以下、AT)として活動していた際に実践していた暑熱対策についてです。暑熱環境下でトレーニングを行うにあたり、暑熱順化におよそ 2 週間程度時間が必要であると言われていました。私はチームの AT として、真夏の練習環境下で出来るだけパフォーマンスを落とさないように暑熱順化を行うための取り組みを監督、コーチ、S&C コーチと連携しながら実践しました。具体的な取り組みとしては、最初の 1 週間は最も熱中症のリスクが高まることから、深部体温が急上昇しないよう、トレーニングの強度を通常よりも落とし、練習時間を少し長めに設定してもらいました。そうすることで、熱中症に対するリスクを抑えながら暑熱順化のための暴露時間を確保することができました。

また、選手個々の暑さに対する感覚の部分にもアプローチしました。ヒトは深部体温が上昇していなくても、感覚的に暑いと感じるとパフォーマンスを自分自身で抑制してしまうことが科学的にも明らかになっています。私はチームの選手に対し、微細な氷と液体を混ぜた

アイススラリーの経口摂取(アイススラリーには深部体温を下げるという生理学的効果も報告されています)やメントールを混ぜた霧吹きの使用により清涼感を感じてもらうようなアプローチを実施しましたが、大変有効であったと実感しています。

ただし、暑さを感じる感覚は身体の健全性を保つための防御機能という側面も持ち合わせているため、その感覚を減らしすぎることは大変危険です。単純に暑さをなるべく感じさせなければ良いということではなく、必ず AT などの専門スタッフの管理のもと、計画的に実施することが重要であるということは付け加えさせて頂きたいと思います。

—ご自身の活動現場で解決を模索していること、もしくは、アスレティックトレーニング領域のなかで新たにチャレンジしている問題や課題があれば教えてください。

保有資格など、バックグラウンドが異なる専門スタッフとの認識の共有は課題のひとつであると感じています。現在活動している現場では、様々なバックグラウンドを持ったスタッフが連携して活動しています。基本的にはスタッフ間でディスカッションをしながら業務を進めることが出来ているのですが、例えば同じことを指している言葉でも表現が異なる場合があります。全て統一する必要はないかもしれませんが、情報の受け手であるアスリートのことを考えると、ある程度の専門用語の共有、専門領域の相互理解が今後より必要であると感じています。異なるバックグラウンドを持った専門スタッフ同士がそれぞれの役割や特徴をより深く理解することで、より効果的なアプローチが出来るのではないかと考えています。

アスレティックトレーニング領域の中で新たにチャレンジしたい課題は、基礎研究を活用したエビデンスベースの現場活動の推進です。

エビデンスベースのアプローチは現在も推奨されておりますが、現在活用されているエビデンスはスポーツ現場で起きていることを科学的に検証しているに留まります。短期的な価値を考えると現場での疑問が解決されて良いのですが、それのみではスポーツ科学研究は現場の後追いの域を超えないと考えます。エビデンスの元になるメカニズムを、スポーツ科学の域を超えて、生理学、物理学などさらに基礎学問に近いレベルまで掘り下げることによって確固たるエビデンスになると思います。AT個人でそこまで検討する必要はないと思いますが、学会や研究グループ単位ではそのレベルまで議論しなければ、現場でのトライ&エラーを追い続けることのみで、長期的な視点でのエビデンスベースの現場活動には結びつかないと思います。

私は現場のトレーナーであり、基礎研究に従事する研究者でもあることから、長期的な視点で、エビデンスベースのより効果的なアプローチの実践に貢献できるような研究・現場活動を行っていきたいと思っています。

---アスレティックトレーナーとして、今後やってみたいことを教えてください。

既に実践例として紹介させて頂いた持久系

のトレーニングのようなアプローチをさらに発展させ、より高度に最適化されたトレーニングやリコンディショニングプログラムを様々なバックグラウンドを有する学際的なスタッフと連携し、提供していきたいと考えています。

特に今、AIなど情報処理に関する新しい技術が数多く出てきているので、より最新のテクノロジーや情報技術を活用し、アスリートに還元していくことを目指していきたいと思っています。



---

## 編集後記

日本アスレティックトレーニング学会 News Letter 第 11 号をお読みいただきありがとうございました。

今回は冒頭、いよいよ開催が迫った第 10 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会のお知らせを掲載させて頂きました。昨年に続くフルオンデマンド形式の開催となります。期間中、繰り返しの視聴が可能です。数多くの皆様のご参加をお待ちしております。

各委員会からは、学術大会における学術セミナーおよびシンポジウムのお知らせや入会手続きのオンライン化、日本アスレティックトレーニング学会誌優秀論文賞の発表、用語解説集第 2 弾のお知らせなど、様々なお知らせや取り組みについて情報を掲載させて頂きました。

広報委員会企画の会員紹介では、国立スポーツ科学センターのハイパフォーマンスジムでトレーナーとしてご活躍の増田雄太先生にお話をお聞きし、紹介をさせて頂きました。今後も学会員の皆様の中からアスレティックトレーニング分野で積極的に活躍されている方々を紹介していきます。どうぞご期待ください。

News Letterでは、皆様にとって身近で情報収集しやすい媒体を目指し、今後も広報委員会一同精進していく所存です。今後とも、当会活動へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。コロナ禍が続く毎日ではございますが、オリンピックに続き開幕したパラリンピックをはじめ、スポーツの力で少しでも世の中が明るくなるようお願いしつつ、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

(広報委員会 News Letter 担当: 久保誠司)

## **日本アスレティックトレーニング学会 News Letter 第 11 号 2021 年 8 月 31 日発行**

編集: 日本アスレティックトレーニング学会広報委員会

News Letter 担当 田口 暢秀、佐々木 さはら、久保誠司、津賀裕喜  
片寄正樹(担当理事)、岩本紗由美(委員長)

発行: 一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

事務局住所 〒116-0011 東京都荒川区西尾久7丁目 12-16 創文印刷工業株式会社内  
電話 03-3893-0111 FAX 03-3893-6611

E-mail: [jimujsat@soubun.com](mailto:jimujsat@soubun.com) URL: <http://www.js-at.jp>