

実技指導

トレーニング

スポーツ・武道実践科学系

准教授
松村 勲
MATSUMURA Isao



専門分野

陸上競技長距離走 (Track and Field : Long Distance)

主な研究内容

- 陸上競技長距離走の効果的なトレーニング法や評価法の研究
- トレーニングデータの活用方法や疲労の評価法の研究

連携可能な事項

共同研究

- ・ランニング用品 (ウェア、シューズ等) の改良・開発
- ・競技力向上に有用で無害なサプリメント・健康飲料・食品の開発

その他

- ・マラソン大会等に向けて、個人個人に合わせたトレーニングプログラムの作成
- ・マラソン大会等に向けてのランニングクリニックの講師

研究のキーワード

長距離競走 精神的疲労感 疲労回復 ランニング技術
コンディショニング 身体的疲労感 トレーニング記録
トレーニング方法

研究に使用している機器のご紹介

■ 体調管理システム (ソフトウェア)

人間活動の生産性や継続に重要となる「体調」の現状や変化を把握・管理するためのソフトウェアです。容易な入力や即座のグラフ化が特徴です。現在は、長距離選手用にシステムが組んであります。



■ マルチジャンプテスト

所定のマットの上でジャンプ等を行うことで、接地時間や跳躍高、そこから割り出されるリバウンドジャンプ指数等を測定することができる機器です。

