

# トレーニング

## 測定・評価

スポーツ・武道実践科学系

准教授  
中村 夏実  
NAKAMURA Natsumi



## 専門分野

トレーニング科学 (Training Science)、  
海洋スポーツ (Water Sports)

## 主な研究内容

- 水上スポーツ種目の競技力向上に関する研究
- 必要とされる体力レベルや効果的トレーニング方法に関する研究
- 水上パフォーマンスの評価方法に関する研究
- 海洋スポーツによる健康増進に関する研究

## 連携可能な事項

### 共同研究

カヌーやボートの水上トレーニングにおける運動強度の評価や、簡易画像解析ソフトを利用した動作解析をもとに、トレーニングとパフォーマンス関連の事例蓄積を行い、よりよいトレーニング方法の開発を目指すものです。

### 受託研究

中高年齢者の健康増進のための海洋スポーツの効果に関する研究

## 研究のキーワード

ボート競技 スタンドアップパドルボード (SUP)  
パフォーマンス評価 カヌー競技 体力測定 健康増進

## 研究に使用している機器のご紹介

### ■ 携帯型血中乳酸濃度測定器

指尖または耳朶から採血(約0.3ul)し、センサーに吸引させることで、約15秒程度で血中乳酸濃度を測定できます。

### ■ 携帯型加速度測定装置

艇や身体の加速度を50Hzで測定した場合、最大70分程度のメモリ機能を有する小型加速度計です。



### ■ 無線筋電計

無線筋電センサによるワイヤレス筋電計で、防水加工を施してあります。水上運動における筋活動の様相を観察するために使用しています。

