

若手研究者コラムリレー

丹治 史弥 (たんじ ふみや)

プロフィール

東海大学体育学部競技スポーツ学科・助教
日本体育・スポーツ・健康学会の専門領域: 運動生理学・体育方法
専門競技: 陸上競技中長距離種目 (特に3000mSCをしていました)
E-mail: fumiya.tanji@tsc.u-tokai.ac.jp

奈良県生まれ
2012年筑波大学体育専門学群卒業
2017年筑波大学人間総合科学研究科体育科学専攻修了・博士 (体育科学)
2017年- 国立スポーツ科学センタースポーツ研究部・契約研究員
2019年- 東海大学スポーツ医科学研究所・特任助教
2022年より現職



ゼミメンバーと長野県小諸市にて (左から2番目が筆者)

わたしの研究

陸上競技長距離選手のパフォーマンスを効果的に向上させたい

十分なトレーニングを積んだ長距離選手の走パフォーマンスを向上させるためには走行中のエネルギー消費量を減少させる (ランニングエコノミーを改善させる: 低燃費で走る) ことが重要になってきます。私自身も現役時代に、ランニングエコノミーの能力が低く、大きな課題でした。それがランニングエコノミーを改善するトレーニングに興味を持った、私の研究の始まりです。

◎低酸素トレーニング

我々は短期間の低酸素環境でのトレーニングによって酸素を体に取り込む能力 (最大酸素摂取量) やランニングエコノミーの改善が生じることを報告してきました。現在は選手によってオーダーメイド的に低酸素トレーニングを実施させる方法を検証しています。

◎下肢筋群への筋カトレーニング

長距離選手は筋肥大によって体が重くなるのが嫌だからなどの理由でウエイトトレーニングを避ける人が多いようです。しかし、走行距離を削ってもウエイトトレーニングをすることでランニングエコノミーが改善することが分かっています。今後は必要性をより理解してもらうため、改善の機序や効果的なトレーニング方法について検証していく予定です。



箱根駅伝出場選手への低酸素トレーニング ©東海大学新聞
私の所属する東海大学は箱根駅伝に出場するなどパフォーマンスの高い長距離選手が多く在籍しています。研究と実践に取り組みやすい環境に感謝しています。

わたしの最新の論文

Tanji F, Ohnuma H, Ando R, Yamanaka R, Ikeda T, and Suzuki Y. Longer Ground Contact Time Is Related to a Superior Running Economy in Highly Trained Distance Runners. Journal of Strength and Conditioning Research. Online ahead of print.

(なんでも帳)

◎2025年世界陸上が東京で開催!

私の専門領域は運動生理学ですが、日本陸上競技連盟科学委員会のメンバーとして陸上競技選手のレース分析など、バイオメカニクスデータを測定・評価する機会をいただいております。分析結果について選手や指導者からトレーニングに活かしていますなどとお声掛けいただくと非常に嬉しい気持ちになるとともに、改めて身が引き締まります。

私が高校3年生 (2007年) のとき、大阪で世界陸上が開催されました。私は合宿中で、練習以外の時間は宿舎で様々な高校の選手たちとテレビに夢中になりました。科学委員会が大阪世界陸上で取得したデータを報告書にまとめており、大学生になった私は世界一流選手のパフォーマンス要因についての情報を興味深く読んだことを記憶しています。2025年には私がその一部を担うのかとワクワクしつつ、日本人選手に正確な情報をフィードバックできるように万全の準備をして臨みたいと思います。



全国高校総体では得られた分析データを即時に掲示し、選手・指導者・観客に興味を持っていただく活動をしています



2025年世界陸上は国立競技場にて開催予定。東京2020大会では見られなかった超満員の観客や大きな声援が楽しみです

日本体育・スポーツ・健康学会 若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育・スポーツ・健康学会若手の会が発足しました! → メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPq5fY3kcB5q2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メーリングリストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

taikugakkaiwakate@gmail.com

