



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	陸上競技・長距離走のコーチングに関する研究：大学男子選手を対象にして〔論文内容及び審査の要旨〕
Author(s)	中澤, 翔
Degree Grantor	北海道大学
Degree Name	博士(教育学)
Dissertation Number	甲第15336号
Issue Date	2023-03-23
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/89511
Rights(URL)	https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Type	doctoral thesis
File Information	NAKAZAWA_Sho_review.pdf, 審査の要旨



学位論文審査の要旨

博士の専攻分野の名称：博士（教育学） 氏名：中澤 翔

主査 准教授 崎田 嘉寛
審査委員 副査 教授 池田 恵子
副査 教授 柚木 孝敬
副査 教授 杉田 正明（日本体育大学体育学部）

学位論文題名

陸上競技・長距離走のコーチングに関する研究
ー大学男子選手を対象にしてー

集団に対するコーチングは、集団を構成する個々の競技レベルが異なるほど難しくなる。個人競技である陸上競技の長距離走においても、トレーニングは集団で行われることが多く、トレーニングにおける個別性の原則を踏まえたコーチングは難しい。これは、選手が自身の競技力を高められないだけでなく、故障やバーンアウトをも引き起こす要因となりうる。しかしながら、競技レベルに応じたトレーニングの方法は明確にされておらず、指導者は自身の経験に基づいてコーチングを行わざるを得ない状況にあるといえる。

本論文では、駅伝部を有する国内大学陸上競技部に所属する男子長距離走選手を対象とし、トレーニングに関する最近の現状を把握した上で、とくに走行距離に着目し、有酸素性作業能を測定することでトレーニングの効果を検証している。さらに、トレーニング指標に加えてコンディション指標のモニタリングがコーチングに際して有効であることを長期間に及ぶ調査に基づいて実証し、競技レベル別で指導方法の指針を提示している。

具体的な構成と内容及び成果は、以下の通りである。

第1章では、選手とその指導者が、どのような方針に基づいてトレーニングを計画及び実施しているのかを競技レベル別で把握することを課題としている。質問紙調査により両者のトレーニングに対する考え方を分析した結果、競技レベルが高い選手とその指導者ほど走行距離を重視しており、競技レベルが低い選手ほど持続走がランニング障害の要因になると認識していたことが明らかにされている。また、走速度を重視するインターバル走に関しては、指導者の方針とは異なり、競技レベルが低い選手ほど競技力向上に資すると認識していたことが明らかにされている。

第2章では、選手の走行距離、有酸素性作業能、競技記録がどのように関係しているのか

を明らかにすることを課題としている。8ヶ月間にわたり、走行距離と最大酸素摂取量、換気性閾値、走の経済性及び競技レベルの指標の一つである 5000m 走記録の関係について検討した結果、走行距離の多い選手ほど換気性閾値が高く、5000m 走の記録に好影響を与えることが明らかにされている。

第3章では、トレーニング指標、コンディション指標、競技記録の関係を明らかにすることを課題としている。トレーニング指標として走行距離、視覚的評価尺度（VAS）による運動の負担度、主観的運動強度、コンディション指標として VAS による全般的な体調、睡眠時間を 16 週間にわたり追跡し、5000m 走記録との関係を検討した。この結果、走行距離が多い選手ほど 5000m 走記録が良かったこと、中強度負荷での走行時間が長く、VAS による運動の負担度が高い選手ほど 5000m 走記録の対前年比が高いことが明らかにされている。

審査委員会が評価した本論文の意義は以下の四点である。第一に、選手の競技レベルによってトレーニング内容と効果の実感が異なることを明らかにし、特に競技力が低い選手に対する持続走の量に留意したトレーニング計画が必要となることを示したこと。第二に、長期にわたる走行距離の追跡がトレーニングの評価指標として有用であることを実証したこと。第三に、選手の競技力向上には、走行距離に加えて中強度負荷での運動時間や VAS による運動の負担度をモニタリングによって調整しつつ、体調不良を主観的トレーニング負担度によって把握することが有用であり、トレーニング指標とコンディション指標の両方のモニタリングは、試合期の調整にも活用できることを導き出したこと。第四に、以上の検討を通して、競技レベルに応じたコーチング方略を具体的に提示したことである。

今後の課題としては、走速度の把握を含めたトレーニング実態、運動強度との関係にも着目した有酸素性作業能及び競技記録の関係、モニタリング時における有酸素性作業能の測定による評価精度の向上についてさらなる検証を行う必要性が挙げられた。とはいえ、本論文は大学男子長距離走選手の長期間にわたる定量的な追跡調査として類稀な研究であり、提示されたトレーニング指標に基づく競技レベル別の指導方法の指針は、社会体育領域における市民ランナーの怪我や故障、中等教育機関における長距離走の指導現場でのバーンアウトやドロップアウトの予防に貢献する学術的知見をも包含しており高い学術的水準を確保していることが確認された。

以上の成果と課題を確認した上で、筆者を北海道大学博士（教育学）の学位を授与される資格がある者と認める。