

研究タイトル：

スポーツの競技力向上および健康増進のためのトレーニングに関する研究



氏名：	富永 亮 / TOMINAGA RYO	E-mail：	tominaga@yuge.ac.jp
職名：	講師	学位：	博士(教育学)
所属学会・協会：	日本体力医学会・日本コーチング学会・NSCA		
キーワード：	身体の使い方、トレーニング(筋力、SAQ、コーディネーションなど)		
技術相談 提供可能技術：	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定とその結果の分析 ・トレーニング指導 		

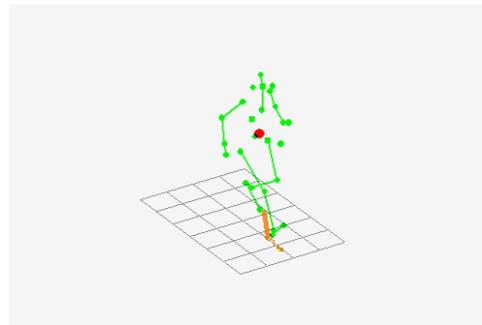
研究内容： **新しいトレーニング方法の開発**

● 身体活動における減速局面の動きの解明とトレーニング方法の開発

スポーツバイオメカニクス的手法を用いて身体を減速させる動きを分析し、効果的な身体の使い方や新しいトレーニング方法の開発を行っている。



実験の様子



動作解析によって求めた身体重心

● ウォーキング・サイクリングマップの制作

地域住民を対象としてウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を実施し、そこで得られたデータを基にしたウォーキングマップやサイクリングマップの制作を行っている。



体力測定の様子



制作したウォーキングマップの一部

提供可能な設備・機器：

名称・型番(メーカー)	
各種の体力測定器具(タケイ機器など)	
心拍数計(ポラール社製)	
自動タイム測定機器(10m 間隔で最大 100m)	