応募者氏名　　長谷川　裕太

研究課題名	オーバーリーチングとディトレーニングを組み合わせたトレーニングプログラムの開発

研究課題1-1

スプリントトレーニングを用いた検討
(実施済み)

研究課題1-2

レジスタンストレーニングを用いた検討

計画的オーバーリーチングと短期間ディトレーニングを組み合わせたトレーニングプログラムの効果
- 運動・負荷用式の相違と関連づけた検討 -

研究課題2

計画的オーバーリーチングと短期間ディトレーニングを組み合わせたトレーニングプログラムに対する筋組織化学的特性および筋エネルギー基質量の変化

・オーバーリチング期間(12日間)＋ディトレーニング期間(6日間)
・トレーニング期間中、筋内エネルギー基質量の変化を毎日計測し、タイムコースを検討
・トレーニング期間前後に筋サンプルを採取し、筋線維タイプのシフトを評価

	Pre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Post
OR-DT																				
CON																				

研究課題3

計画的オーバーリーチングと短期間ディトレーニングを組み合わせた長期トレーニングプログラムに対する適応

本トレーニングプログラムを長期間(約16週間)繰り返し行った際の体力やパフォーマンスの変化を評価

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

研究課題4

計画的オーバーリーチングと短期間ディトレーニングを組み合わせたトレーニングプログラムの競技現場の有効性 (実践研究)

本トレーニングプログラムを国内トップレベルの球技チームの年間スケジュールに組み込み、その有用性を検証