

私の考えるスポ健の
博士力

世界で戦える
グローバルな研究力



最先端な低酸素トレーニングプログラムの開発

国立スポーツ科学センター 研究員

笠井 信一



let's access



この QR コードを読み取ると
インタビュー動画を
視聴することができます



この QR コードを読み取ると
博士学位論文に
アクセスできます

学位授与の年月	2019 年 4 月
学位論文のタイトル	低酸素環境下におけるスプリントトレーニングの効果
指導教員名	後藤 一成
研究領域	トレーニング科学, 運動生理学
キーワード	低酸素トレーニング・無酸素性能力・パフォーマンス・グリコーゲン・代謝



学位取得を
目指した
きっかけ

陸 上競技一筋だった私は、スポーツを科学することに興味を抱き、2010 年立命館大学スポーツ健康科学部の 1 期生として入学した。基礎演習の担当教員であった後藤一成教授との出会いで研究の魅力に惹かれ、研究の世界へ足を踏み入れることとなる。その中で、日本のトップアスリートが集結する国立スポーツ科学センター（JISS）において、パフォーマンス向上に直接関わりたいという目標ができた。そこで、JISS の研究員になるためには博士学位の取得が必須であったことから後藤教授の下で、幅広い知識や技量、そしてスポーツ科学者としての姿勢を学ぶことができた。

在学中

体 育会男子陸上競技部に所属して競技を続ける傍ら、研究活動にも取り組む日々であった。その中で、日本学術振興会特別研究員（DC2）に採択され、非常に恵まれた環境で研究に邁進することができた。国内外の学会において積極的に研究発表を行い、海外で著名な研究者とも交流を深めてきた。1 期生として歩んだ 9 年間、後藤教授をはじめとした同研究科先生方からの心優しく熱いご指導のおかげで、充実した学生生活を過ごすことができた。

学位論文では「低酸素環境下におけるスプリントトレーニングの効果」に着目して研究を進めてきた。陸上競技短距離選手や球技選手に対する低酸素トレーニングの有効性を明らかにすることができた。他にも、陸上競技部の体力測定やトレーニングサポートにも従事し、研究と競技現場の融合を掲げて取り組んできた。

現在

博 士学位を取得後、目標としてきた JISS の研究員として研究活動および競技支援を行っている。JISS においても低酸素スプリントトレーニングの研究に邁進するとともに、様々な競技の体力測定を実施している。さらに、競技支援においては、実際の競技大会に帯同してパフォーマンス・レース分析を行っている。凄まじい練習を積み重ね、日々努力するアスリートを間近で見ること、自身の研究活動への活力となっている。JISS には様々な専門性をもった研究員が多く在籍していることから、複合的な視点・アイデアを兼ね備えた研究や支援を実施することが強みである。さらに、得られた最新の知見を論文として世界に発信するだけでなく、各競技団体と連携した上でトップアスリートに即時的に還元できることにやり甲斐を感じており、今後も日本の国際競技力向上に貢献していきたい。

将来像

世 界の頂点を目指すアスリートに対して、科学的エビデンスに基づく合理的・効率的なトレーニングプログラムを提案できる研究者となり、オリンピック大会での金メダル獲得に向けて挑戦していきたい。さらに、トップアスリートの医科学支援で得られた知見や経験を、母校である本学部・研究科の学生に対して指導をし、国際的に活躍できる研究者の育成にも尽力したい。

チャレンジすれば 新しい発見・出会いがある！