

私の考えるスポ健の
博士力

常に先を見据える先見力



新たな観点からアスリートのパフォーマンス向上に貢献する

国立スポーツ科学センター 研究員

小島 千尋



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3月
学位論文のタイトル	スポーツ競技者における運動誘発性食欲減退の実態およびその打開策の検証
指導教員名	後藤 一成
研究領域	トレーニング科学
キーワード	トレーニング・リカバリー・栄養・内分泌・エネルギーアベイラビリティ



学位取得を
目指した
きっかけ

私 が学位取得を目指したのは、「国立スポーツ科学センター（JISS）で研究員として働きたい」という思いがあったからである。本学部で一期生として入学した際にはスポーツの現場に関わりたいたいという漠然とした思いしかなく、どう関わりたいたいのか具体的な考えは持っていなかった。その後、本学部で学んでいく中で「研究」と「現場」の双方からアスリートのパフォーマンス向上に関われる施設があるということを知り、それがJISSを知ったきっかけとなった。ここで働くためには博士学位取得が必須であったことから、JISSの存在を教えていただいた後藤一成教授の下で博士学位取得を目指した。

在学中

在 学中には、後藤教授の研究室で様々な研究活動を実施した。後藤研究室ではパフォーマンス向上、健康増進のための研究をトレーニング、リカバリー、栄養の観点から幅広く実施しており、自身の研究テーマのみならず、多くの研究に携わることができた。また、研究室のメンバーにも恵まれ、充実した研究活動を送ることができた。博士学位論文では、「アスリートにおける運動誘発性食欲減退」に関する知見について執筆した。それまで、肥満や生活習慣病の改善に貢献することを目的に研究されていた運動誘発性食欲減退はアスリートにおいてはパフォーマンスの減退に繋がるのではないかと疑問を持ち、これまでにない観点から新規性の高い研究を実施した。学部生時代から同様のテーマで研究活動を行ってきたため、合計8つの研究課題を博士学位論文としてまとめることができた。これらの研究は在学中4本の原著論文として主要国際誌に掲載された。

現在

博 士学位取得後、在学中に希望していたJISSに研究員として入職し、3年目を迎えた。JISSでは、これまで実施してきたアスリートにおける食欲に関する研究を発展させ、トレーニング、栄養、リカバリーの3つの面からアスリートのパフォーマンス向上をねらいとした研究を実施している。JISSはハイパフォーマンスセンターに属し、スポーツ科学・医学・情報など様々な研究を実施し、各分野の研究者、医師などの専門家がそれぞれの立場から、科学的な知見をもとにした国際競技力向上のための支援に取り組んでいる施設である。日々の業務では、ナショナルチームの選手に対する体力測定や国際競技力向上に貢献するための研究活動に従事している。「研究」と「現場・支援」の双方からアスリートのパフォーマンス向上に携われるよう邁進している。

将来像

今 後もトレーニング、栄養、リカバリーの全てに精通した知見をアスリートのパフォーマンス向上の現場に還元できるようにしていきたい。また、そこで得られた知見を一般の人たちの健康増進にも応用できるような取り組みができれば理想である。スポーツ健康科学の立場から少しでも社会に貢献できるような人材になれるよう日々努力していきたい。

叶えたい目標に向かって日々努力、楽しむ事を忘れずに！