

関西大学人間健康学部 特別任用助教 秋原悠

研究主題：一般大学生における週1回のフィットネストレーニングが体組成と最大筋力に与える影響

この度は、令和6(2024年)年度大阪体育学会研究助成に採択頂き、ありがとうございました。タイトルにもありますフィットネストレーニングは、トップアスリートはもとより、一般的にみても障害予防、生活習慣・運動習慣の改善、体力向上といった目的で近年注目されています。現に、2000年代当初と比較し、現在では筋力トレーニング実施者が約2倍に増加しています。現在、一般大学生を対象とフィットネス授業における研究では、週1回の筋力トレーニングによって、筋力が向上するかを最大筋力(1RM)の変化によって検討したものが多く(磨井・柳川, 2013; 山内, 2016; 林・宮本, 2009)示されています。このように筋力の評価指標としては、確立されつつありますが、こうした筋力の変化と体組成をより詳細(骨格筋量や部位単位)に検討したものは見当たりません。個人の課題をより明確にするためには、体組成によってコンディションチェックすることは必須であると言えます。なぜならば、体組成により推定される部位ごとの筋肉量の結果によって、同一人物であっても上半身と下半身で強度に変化を加えることや、左右のバランスを考慮してのプログラム作成、また、筋力と体組成の結果を組み合わせ検討することで、体力向上やより安全・的確に必要なとされる資料作成に貢献すると考えられるからです。

今回の研究では、主要種目の1RMを簡易的に推定し、また、フィットネストレーニング前後の体組成を測定することで、組みあわせた成果を検討することが、一番の独自性です。それらの結果に応じ、負荷や回数設定を実施することで、新たなトレーニングプログラム作成についての知見が得られます。さらに、体組成の各部位や、各種目の1RMの関係性といった部分をより詳細に検討することで、現場において、個人の成果や課題が認知され、より詳細な参考資料の作成や個人へのフィードバックの一役も担うと考えます。これらの研究成果は、研究成果を発表できるよう精進し、取り組みたいと思います。