

パフォーマンスを高める 心身コンディショニング評価指標の開発と最適化

▶ **キーワード**：アスリート、コンディショニング、超回復

▶ **研究概要**：

アスリートの良好なパフォーマンス発揮には、ターゲットとなる試合やシーズンに向けた心身のコンディショニングが必要となる。選手の能力が最大限に引き出せるよう、スポーツ現場でも導入可能なコンディショニングに関連した測定指標（ストレスホルモンや自律神経活動、毛髪中ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄といった15種類の微量元素など）の検討や栄養摂取状況等の分析を行い、チーム全体もしくはアスリート一人ひとりのデータに基づいた分析を実施している。



▶ **どのような共同研究・連携に結びつけられるか？**

- アスリート向けのトレーニング装置の開発及び評価
- 競技及び疲労回復に向けた食材、食品、装置等の検討
- 試合及び合宿に適したレシピ考案（連携プロジェクト）
- コンディショニング関連指標及びバイオセンサー評価

▶ **研究者**

教授 加藤守匡

専門分野：運動生理学、トレーニング科学

