

上越教育大学研究プロジェクト 終了報告書（若手研究）

研究代表者 所属・職名 芸術・体育教育学系・准教授

氏 名 池川 茂樹

研究期間 平成30年度

研究プロジェクトの名称	脱水に関連するコンディショニングの教材化に関する研究
研究プロジェクトの概要	<p>一般的に暑熱運動時のコンディショニングは、一般的に脱水を防ぐように指導されている。しかし、一方で、体温上昇が反応時間を短縮するという現象も確認されており（Shibasaki et al, 2016）、過度な体温上昇による脱水を抑えることが、一概にコンディショニングに適切であるかどうかを断じることができなくなっている。</p> <p>一方、上越教育大学では、「思考力」・「実践力」を備えた教員を養成するための教育課程の開発・導入を推進している（上越教育大学；「21世紀を生き抜くための能力」育成シリーズ1～4）。</p> <p>そこで、我々は、脱水による利点・欠点を新たに提案することで、自身の置かれた条件（競技の種類や状況）に見合ったコンディショニングの選択肢を提案することを目的とし、本プロジェクトを計画した。自身にとって最も適切なコンディショニングの方法を選択する力を養うことは、「思考力」の育成に寄与すると考えられる。</p>
<p>研究成果の概要</p> <p>※申請時にチェックした「取組課題」との関連とその成果も明記すること。</p>	<p>【研究方法】 健常な若年男性10名（）に対し、安静状態で姿勢（仰臥位および座位）の違いによる反応時間の相違について検討した。すなわち、30分間の仰臥位姿勢および座位姿勢（心臓への静脈還流量の低下をシミュレート）をとった後の聴覚刺激に対する単純反応時間およびGo-NoGo反応時間の測定を行った。</p> <p>【結果】 座位姿勢よりも仰臥位姿勢で、単純反応時間において13.5 ± 3.5 m秒の遅延（$P < 0.05$）および、選択反応時間において9.9 ± 5.8 m秒の遅延傾向（$P < 0.1$）が見られることが明らかとなった。以上の結果から、心臓への静脈還流量の低下が反応時間を短縮させる可能性が示唆された。暑熱運動などにより惹き起こされる脱水は、もしかすると反応時間を短縮につながるかもしれない。</p>
研究成果の発表状況	未発表（学会発表準備中）
学校現場や授業への研究成果の還元について	本学の大学院カリキュラムの1つである「課題研究プロジェクト」において、部活動支援など、学校現場での活用を模索していく予定である。

【提出期限】平成31年3月29日（金）正午：厳守