【シンポジウム16】

トレーニング効果を高めるチームづくりとは：
新型コロナウイルス禍での取り組みから得られた「知」の共有

下河内 洋 平^{1,2}，寺 田 昌 史³

(¹大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科，²大阪体育大学体育学部，³立命館大学スポーツ健康科学部)

新型コロナウイルス感染症の蔓延により，結果的にアスリートのメンタルヘルス不調やパフォーマンス低下が問題となっていることが報告されている．本シンポジウムでは，新型コロナウイルスの感染対策によって生じるモチベーションの低下とパフォーマンスの損失を最小限に抑えるために取り組んだ研究と，現場での事例について紹介し，スポーツ心理学，トレーニング科学，およびスポーツ医科学的な見地から情報通信技術を活用した

アスリートが継続的かつ計画的にトレーニングが実施できる環境の構築およびトレーニングをより効果的にするチームマネジメントについての討論を展開した．本シンポジウムで紹介した研究成果および事例報告において得られた知見の共有を通じて，アスリートが常に健康な状態で練習や試合に臨める状況を構築することが可能となり，どのような環境下においてもアスリートの育成・強化の推進が図られることが期待される．

中学生・高校生の部活動における情報通信技術を活用した
リモート式のトレーニング指導の効果

栗 原 俊 之

(立命館大学総合科学技術研究機構，立命館大学スポーツ健康科学部)

新型コロナウイルスの蔓延によって中学生・高校生における運動部活動はかなり影響を受け，特に緊急事態宣言・まん延防止等重点措置が実施された期間・区域において主要な大会や対外試合の中止，宿泊を伴う活動の原則禁止，普段の練習時間の制限など，大幅に活動が制限された．そうした状況下で，中学生・高校生が短時間で効率よく練習効果を上げ，運動パフォーマンスを高めることは非常に困難である．

そこで，いくつかの部活動では，在宅でのトレーニング指導の手段として情報通信を活用したトレーニング指導などが試みられているが，その効果は定かではなく，指導員が対面でトレーニング指導した場合と比較検討した例はない．対面指導に比べて，リモート式の指導では，指導者側からの一方的な情報発信になることが多く，トレーニング実施状況の管理や選手個々人の身体特性や運動能力に合わせたトレーニングプログラムの提供などが

難しい．そのために，我々は，外部指導員がリモートで中学生・高校生のトレーニングを指導するための手段として，顧問教員や選手側からも情報が発信できるような双方型プラットフォームを構築することとした．そのプラットフォームを用いると，選手の実際のトレーニング状態をiPadで撮影し，その動画をSlackにアップすることでオンラインからの個別指導が容易になり，個々のトレーニング実施状況や体調・コンディションもWebサイトにて管理集約し，また，定期的に行うZoomミーティングにて部員全体のトレーニングの進捗状況の確認を行いつつ，顧問教員や選手からの要望，トレーニングに対する疑問点や不安点の解消が可能となる．

本シンポジウムでは，中学生・高校生の運動部に対して我々が実践しているトレーニング指導の効果と，その将来展望について紹介する．