

スポーツ外傷・障害の予防と コンディショニングに関する研究

最終更新日：2015年8月31日

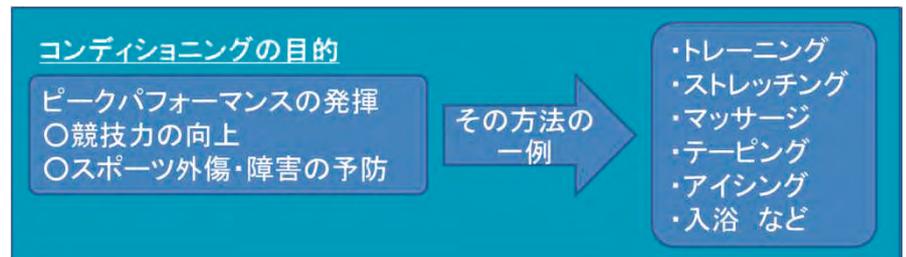
保健体育講座
准教授
片平 誠人

キーワード ・スポーツ傷害予防 ・コンディショニング ・トレーニング

研究シーズの説明 (私は、このような研究に取り組んでいます。)

スポーツ外傷・障害の予防の観点から、主にスポーツ選手におけるコンディショニングに関する研究を行っています。近年は、アクアコンディショニングに興味があり、冷水浴(アイシング)、温水浴(入浴)、交代浴などが、スポーツ活動により生じた筋疲労の回復過程に及ぼす影響について研究しています。これらの研究成果を、陸上競技をはじめ、様々なスポーツ種目におけるスポーツ外傷・障害予防の一助として役立てたいと考えています。

また、コンディショニングの手段のひとつである、ストレッチングやテーピングの効果を検討する研究も行っています。



成果の応用可能性 (私の活動の成果は、このような分野にこのように貢献することができます。)

保健体育の授業や課外活動(運動部活動)におけるスポーツ外傷・障害の予防への応用が考えられます。

例) スポーツ外傷・障害予防を目的とした……

- 効果的なトレーニングの実践について
- ストレッチングの実施方法について
- アイシングの活用方法について など

主に実技講習会を通じて、スポーツ医・科学やコンディショニング科学領域の様々な情報を提供することが可能です。

これまでの連携研究や社会貢献活動の実績

- 【公開講座等】
- ・初心者のためのアスレティックテーピング
- 【各種講習会・出前授業等】
- ・福岡市町村立中学校初任者研修(スポーツ活動と応急処置)
- ・北九州市運動部活動生対象スポーツメディカル講習会(スポーツ傷害の予防とトレーニング)
- 【審議会委員会等】
- ・福岡県体育協会競技力向上委員会 委員
- ・福岡県体育協会スポーツ医科学委員会
- ・福岡県タレント発掘事業実行委員会 委員