

2023 年度 教員の自己点検・自己評価報告書

所属学部 学科	職位	氏 名
人間健康学部 人間健康学科	助教	芝 純平
最終学歴	学 位	専 門 分 野
中京大学大学院体育学研究科修士課程修了	体育学修士	ストレングス&コンディショニング トレーニング科学

I 教育活動

○理念・目標・方針・計画（方法）

【理念】

誰かのために生きてこそ、人生には価値がある。誰かに信頼また必要とされ、誰かのために真面目に生きる。

【目標】

「真に信頼して事を任せうる人格の育成」を念頭に、ストレングス&コンディショニング専門職に必要な基礎的な知識、技術についての教育を行なう。そして、様々な課題に対して真摯に向き合え、業界や地域に貢献できるストレングス&コンディショニング専門職の育成を目指す。

【方針】

基礎的な知識と技術を確実に習得する。また、情報に振り回されない思考を習得する。

【計画（方法）】

基礎教育を徹底し、確実に基礎的な知識と技術を習得させる。基礎的知識および技術を習得できた場合、それをアウトプットして臨機応変に対応できる能力を身に付ける。最後に、情報に振り回されないよう、論文などを通してクリティカルシンキングおよびロジカルシンキングを身に付ける。

【担当科目】

（前期）

ストレングス・コンディショニング実習、トレーニング実習、プログラムデザイン、人間健康学、専門演習Ⅰ、専門演習Ⅲ、総合演習Ⅰ

（後期）

アスレチックトレーニング実習、フィットネステスト・評価、基礎アスレチックトレーニング、専門演習Ⅱ、専門演習Ⅳ、総合演習Ⅱ、卒業研究

○教育方法の実践

運動生理学およびバイオメカニクスの基礎知識を復習しながら、それらをどうトレーニングに活用するかを解説した。また、英語論文から情報を得ることが主流の分野であるため、英語論文の精読また課題を出し、英語論文に触れる機会を設けた。

○作成した教科書・素材

講義用スライドは、最新の学術論文のデータを反映し内容をブラッシュアップした。

○自己評価

運動生理学やバイオメカニクスの知識の定着度に課題があったため、基本的な知識の確認を各回の初めに行なった。しかし、その場限りの学習になっていたため、今後の課題として復習方法を工夫する必要がある。その一方で、CSCS 合格者 2 名を、さらに大学院修士課程への進学者 1 名

を輩出することができた。教員になって3年目だが、少しずつ成果が出てきたことは良い点であった。

II 研究活動

○研究課題

- ・現実世界を想定したプロトコルによるアイソメトリックミッドサイプルの活動後増強がカウンタームーブメントジャンプに与える効果（仮説検証研究）
- ・月経前症候群が筋力、パワーに与える影響の検討（仮説検証研究）
- ・スポーツチームに行なったトレーニング効果の検証（事例研究）

○目標・計画

【目標】

- ・筋力およびパワーに着目し、現実世界で応用可能な活動後増強を誘発させるプロトコルの開発を目指す。
- ・月経前症候群を有している女性アスリートの特徴を検証し、よりよい環境でトレーニングできるような情報を提供する。
- ・科学的根拠を用いて行なったトレーニングが、条件の統制がしづらい現実社会でどのような効果を表すかを検討する。

【計画】

- ・仮説検証研究においては、時間を要するため倫理承認後に早急に本実験を行なう。
- ・事例研究においては、日常のトレーニング指導と並行してデータ整理および分析を行なう。

○2016年4月から2024年3月の研究業績（特許等含む）

（著書）

（学術論文）

- ・ [Junpei Shiba](#), Hana Yamase. Changes of body composition in college female basketball players over approximately 6 months. *International Journal of Basketball Studies* (In-press) 2023.
- ・ [Junpei Shiba](#), Hana Yamase. Comparison of physical fitness characteristics of Japanese female basketball players by playing position and competition level. *International Journal of Basketball Studies* (In-press) 2023.
- ・ [Junpei Shiba](#), Hana Yamase, Shota Enoki. The relationship between simple isometric mid-thigh pull and jumping abilities: A case series study. *International Journal of Strength and Conditioning* 3(1) 1-5 2023.
- ・ [Junpei Shiba](#), Rieko Kuramochi. The relationship between jumping, acceleration, change of direction, and relative strength for deadlift and back squat. *Isokinetics and Exercise Science* 31(4): 283-287. 2023.
- ・ [Junpei Shiba](#), Rieko Kuramochi, Gaku Tokutake, Shota Enoki, Yuta Nakamura, Yuki Kotoh. Comparison of the effects of deadlift versus back squat on jumping, acceleration, and change of direction. *Isokinetics and Exercise Science* 31(2): 87-95. 2023.

- Shota Enoki, Junpei Shiba, Taisei Hakozaki, Yuki Suzuki, Kenji Kuzuhara. Correlations between one-repetition maximum weights of different back squat depths. *Isokinetics and Exercise Science*. Pre-press: 1-5. 2022.
- Junpei Shiba. Differences between playing position on 30-15 Intermittent Fitness Test in male high school basketball players. *Sport Performance and Science Reports* 1(176). 2022.
- 後藤 晴彦, 大野 隆成, 中 宗一郎, 芝 純平. 岐阜県スポーツ科学センターにおけるパラカヌー女子カヤック L3 選手のサポート事例. *岐阜県スポーツ医科学研究* 2: 8-11. 2022
- Junpei Shiba. Effects of isometric mid-thigh pull for the real world on countermovement jump: A pilot study. *Sport Performance and Science Reports* 1(162). 2022.
- 芝純平, 後藤晴彦. 脊髄損傷のパラカヌー選手におけるベンチプレスの創意工夫. *Strength and Conditioning Journal Japan*. 28(10): 32-34. 2021.
- 芝純平, 吉田平. 視覚障がい者柔道選手におけるストレングス&コンディショニングプログラムとその効果. *Strength and Conditioning Journal Japan*. 28(8): 27-35. 2021.
- 後藤晴彦, 芝純平. パラカヌー女子 KL3 におけるレース分析: 世界トップ選手と日本代表選手の艇速度およびストローク変数の比較. *スポーツパフォーマンス研究*. 13: 403-417. 2021.
- 芝純平. パラローイング選手におけるプログラムデザインとその効果. *NSCA ジャパン On-line Article*. 1: 1-7. 2020.

(学会発表)

- 芝純平, 山瀬花, 榎将太. 背筋力計と従来のアイソメトリックミッドサイプルの正味のピークフォースの比較とジャンプ能力との関係. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2023*. 2023.
- 山瀬花, 芝純平. 大学女性アスリートにおける月経前症候群がジャンプ能力および等尺性最大筋力発揮に与える影響. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2023*. 2023.
- 榎将太, 芝純平, 箱崎太誠, 葛原憲治. 体幹部安定性はバックスクワットの挙上重量とパフォーマンス指標に關与するのか?. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2023*. 2023.
- 榎将太, 芝純平, 箱崎太誠, 鈴木雄貴, 葛原 憲治. ウェイトベルトの有無によるパラレルスクワットの 1RM の違い. 第 12 回日本アスレティックトレーニング学会学術大会. 2023.
- 芝純平, 山瀬花, 榎将太. 背筋計を用いたアイソメトリックミッドサイプルと ジャンプ能力の関係. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2022*. 2023.
- 山瀬花, 芝純平. 大学女子バスケットボール選手における 期分けされたトレーニングが体力要素に与える効果. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2022*. 2023.
- 榎将太, 芝純平, 箱崎太誠, 鈴木雄貴, 葛原 憲治. バックスクワットにおける異なる運動範囲と挙上重量との関係. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2022*. 2023.
- 芝純平, 倉持梨恵子, 徳武岳, 榎将太, 中村祐太, 湖東祐貴. ジャンプ、加速、方向転換能力に対するデッドリフトによる効果. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2018*. 2019.
- 芝純平, 倉持梨恵子. 男子大学生におけるデッドリフトとジャンプ、加速、方向転換能力の関係. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2017*. 2017.
- 芝純平, 倉持梨恵子. 男子大学生バレーボール選手における最大挙上重量とジャンプ、加速、アジリティ能力の関係. *5th NSCA International Conference*. 2017.

(特許)

なし

(その他)

〈講演〉

- ・ 2023 年度 NSCA ジャパン受験対策講座：テストと評価、エクササイズテクニック、プログラムデザイン 1・2. 2024.
- ・ 日本アスレティックトレーニング学会 第 13 回学術大会企画 実践研究サポートプロジェクト：かけはし「第 3 回講義：論文検索の仕方・研究方法の決定」. 2024
- ・ 岐阜県障がい者スポーツ普及事業 「トレーニングのイロハ教室」. 2021.
- ・ 岐阜県パラアスリートキャンプ「トレーニングを科学する～ストレングス&コンディショニングというアプローチ～」. 2020.
- ・ 愛知東邦大学トレーナーコース公開講座「S&C コーチのあれこれ」. 2019.
- ・ 清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト共通プログラム「運動能力測定をトレーニングに活かすために」. 2018.

○科学研究費補助金等への申請状況、交付状況（学内外）

- ・ NSCA ジャパン・森永製菓研究助成申請－不採択（2021）

○所属学会

- ・ NSCA ジャパン
- ・ 日本スポーツパフォーマンス学会
- ・ 日本アスレティックトレーニング学会

○自己評価

3 本の論文掲載（全て英語）および 4 本の学会発表の成果を挙げることができた。また、今年度は新たに女性アスリートの研究にも着手し、自分自身の研究分野の幅を広げることができた。その一方で、予定していたが開始できなかった実験もあるため、来年度はその研究の本実験を優先して行なう。

III 大学運営

○目標・計画

【目標】

所属委員会、学部ワーキングにおいて与えられた役割を果たす。また、NSCA ジャパン認定校の主任教員として、トレーニングサポートおよび環境の充実を図る。

【計画】

所属委員会（学生委員会）、オープンキャンパス、高大連携授業などの与えられた役割および目的を意識して取り組む。また、よりよいトレーニングサポートのためソフトおよびハードを整備する。

○学内委員等

学生委員会、NSCA ジャパン認定校 CSCS 主任教員、愛知東邦大学ストレングス&コンディショニング（ATUSC）顧問

○自己評価

委員会活動において、強化指定部の面談など指示された内容を着実にこなした。NSCA ジャパン認定校 CSCS 主任教員としてトレーニングルームの管理運営を行ない、昨年度から検討していた学内ワーキングスタディを今年度から実施し実務を通して学習する機会を設けることができた。

IV 社会貢献

○目標・計画

【目標】

ストレンクス&コンディショニング専門職として強化担当を任せられているチームの目標を達成するために、常に向上心を持ち研鑽を続け最適解を探求する。また、トレーニングサポートから得られた知見を研究ベースで検証し現場に還元することで、更なるストレンクス&コンディショニングの発展に尽力する。

【計画】

より最適なトレーニングサポートを提供できるよう最新の情報を含めた情報整理を行ない、最適解を追求する。また、得られた知見は、学会発表での発表および論文の公表により多くの人に活用してもらえるようにする。

○学会活動等

- ・第13回 日本アスレティックトレーニング学会学術大会 アカデミック委員会

○地域連携・社会貢献等

- ・ストレンクス&コンディショニングコーチとして、チームのトレーニングサポートを行なった。

○自己評価

ストレンクス&コンディショニングコーチとして、微力ながらチームの競技成績の向上に貢献できた。また、学会活動等として初めて学会運営に携わり、企画の運営を経験できたことで今後の糧になった。

V その他の特記事項（学外研究、受賞歴、国際学会交流、自己研鑽等）

なし

VI 総括

研究活動はやや不満が残る結果だったが、その他の活動においてはとても充実した年度であった。特に、CSCS 合格者2名と大学院進学者1名を輩出できたこと、また学会運営に携われたことは今後の活動の大きな糧となった。次年度も、教育、研究活動をはじめ様々な活動を活発に行ないたいと考えている。

以 上