

2024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、研究者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、研究者の育成を目指す。

【方針】

基礎的な知識と技術を習得する。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、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・後期）

（前期）

人間健康学／人間学概論、トレーニング実習（3コマ）、基礎演習Ⅰ、総合演習、専門演習Ⅲ

（後期）

フィットネステスト・評価、プログラムデザイン、トレーニング実習、基礎演習Ⅱ、総合演習Ⅱ、専門演習Ⅳ

○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基に、それをどうトレーニングに活用するかを解説した。また、研究手法や発表方法を学ぶため合同ゼミでポスター発表会を行った。

○作成した教科書・教材

最新の学術論文のデータを反映した講義用スライドを作成した。

○自己評価

今年度は、研究発表を行う機会を増やすようにした。早い段階で実験計画から発表までの流れを学ぶことができたのは良かったと思う。しかし、文章の書き方、発表の仕方、専門的な基礎知識、論理的思考や批判的思考など、それらを学ぶ授業を履修できているにも関わらずゼロベースに戻ってしまっていたため、どう学んだことを定着させるのかが課題だと感じた。

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
- ・選手に対して行なった日頃のトレーニングの効果の検証

○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。
- ・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トレーニング指導現場でどのような効果を表すかを検討する。

【計画】

- ・予備実験や倫理申請は済んでいるため、本実験を行なう。
- ・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。

○2017年4月から2025年3月の研究業績（特許等を含む）

（著書）

- ・西尾敦史、丸岡利則、藤沢真理子、三好弥生、渡辺弥生、上田裕司、尚爾華、大勝志津穂、石渡靖之、小島正憲、中野匡隆、木野村嘉則、芝純平、橘廣、山村伸、吉村道孝、松田凌、丹下悠史. 人間健康学（担当 第13章：ストレングス&コンディショニングという学問）. 唯学書房. 2023.

（学術論文）

- ・山瀬花, 芝純平. スクワットで深くしゃがむことができない選手に対するパラレルアイソメトリックベルトスクワットを用いたアプローチ. *Strength and Conditioning Journal Japan (In-press)* 2025.
- ・Shota Enoki, Junpei Shiba, Taisei Hakozaki, Kenji Kuzuhara. The effect of wearing a weight belt on one-repetition maximum for the parallel back squat and its relation to performance measures. *Isokinetics and Exercise Science (In-press)* 2024.
- ・芝純平, 山瀬花. 暑熱環境における冷房機器のない体育館の環境温の変化 および女子バスケットボールにおける熱中症の発生状況. *スポーツパフォーマンス研究* 16: 160-174. 2024.
- ・Junpei Shiba, Hana Yamase. Changes of body composition in college female basketball players over approximately 6 months. *International Journal of Basketball Studies* 2(2). 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* 2(2). 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 Hakozaiki, 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. 関節鏡視下外側円板状半月板切除術後のジャンプ、筋力および左右差に対する ストレングス&コンディショニングプログラムの効果. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2024*. 2024.
- 山瀬花, 鰐淵めぐみ, 宮口愛子, 平松樹亜, 亀本佳世子, 松田知華, 山田満月, 須永美歌子, 芝純平. *Dynamic Strength Index* を用いたトレーニングの効果 –大学女子サッカー選手を対象とした事例報告–. *NSCA ジャパン S&C カンファレンス 2024*. 2024.
- 山瀬花, 平松樹亜, 宮口愛子, 鰐淵めぐみ, 亀本佳世子, 山田満月, 松田知華, 須永美歌子, 芝純平. *Dynamic Strength Index* を用いた 個別化トレーニングの効果検証：事例研究. 第 37 回日本トレーニング科学大会. 2024.
- 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関与するのか?. *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)

- ・ 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? . **Strength & Conditioning Journal Japan 31(2): 5-12. 2024.**

〈講演〉

- ・ 日本アスレティックトレーニング学会 第 14 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 2 回講義：論文検索の仕方・研究方法の決定」. **2025.**
- ・ 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）

- ・ 特定非営利活動法人 NSCA ジャパン・森永製菓研究助成申請一不採択（2021）
- ・ 特定非営利活動法人 NSCA ジャパン NSCA ジャパン研究助成一採択（共同研究者、2022）

○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
- ・ 日本バスケットボール学会

○自己評価

3本の論文掲載（英語1本、日本語2本）および3本の学会発表の成果を挙げることができた。また、掲載された論文のうち1本（事例報告）は、本研究室卒業生が第一著者のものであり、日頃の実践（トレーニング指導）を論文として残せたことは良かったと思う。また、研究指導をする中でどう道筋を立て、どう本人に気付かせるかなど私自身も学ぶことが多く実りある時間であった。しかし、私自身の第一著者論文が1本に留まったことは不本意に感じているため、スケジュールを

見直し論文執筆を進めていく。

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教育内容、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、よりよい教育、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、人権問題委員会、人間健康学部卒業生紹介冊子ワーキング、NSCA ジャパン認定校 CSCS および NSCA-CPT 主任教員、SCATO 顧問

○自己評価

委員会活動において、迷惑・違法駐車的面談など指示された内容を着実に行なった。NSCA ジャパン認定校 CSCS および NSCA-CPT 主任教員としてカリキュラム管理運営およびトレーニングルームの管理運営を行いトレーニングの知識や技術の提供をすることができた。また、人間健康学部を卒業し学んだことを活かして研究や仕事を行っている方々を紹介する冊子の第1号を作成することができた。

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究する。また、トレーニングサポートでの課題を研究課題として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

なし

○地域連携・社会貢献等

- ・ 愛知学院大学男子バレーボール部 スtrenクス&コンディショニングコーチ
- ・ 愛知東邦大学女子サッカー部 スtrenクス&コンディショニングコーチ
- ・ 愛知東邦大学女子バスケットボール部 スtrenクス&コンディショニングコーチ

○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、チームや選手の競技成績の向上に貢献できた。特に、愛知学院大学男子バレーボール部は東海学連1部リーグ秋季大会優勝および全日本インカレ

ベスト 8、本学の女子サッカー部は皇后杯出場などの成績を収めることができた。

V その他の特記事項（学外研究、受賞歴、国際学術交流、自己研鑽等）

なし

VI 総括

教育において、新しいチャレンジができた年度であった。しかし、履修できているはずの知識や技術をどう定着させるかという課題が浮き彫りとなった。研究活動はやや不満が残る結果ではあったが、研究指導において新たな視点を学べたことは大きな収穫であった。社会貢献活動として様々なチームのトレーニング指導を行い、各々のチームで少しずつではあるがトレーニングの文化を築けてきたと感じている。次年度も全ての活動を精力的に行っていきたいと思う。

以 上