2022 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 体育学研究科体育学専攻 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知識、技術についての教育を行なう。そして、トレーニング指導対象者や様々な社会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、情報を振り回されない思考を習得する。

（計画）

基礎教育でインプットした内容を積極的にトレーニング現場でアウトプットする。そこで見つかった課題などのディスカッションを行なう。また、ディスカッションは、経験則のみではなく科学的根拠を基に説明できるようにする。そのため、抄読会などを通して基礎知識の確認、クリティカルシンキングとロジカルシンキングを身につける。また、技術面においても自主的にトレーニングに取り組み技術の向上を目指す。

○担当科目（前期・後期）

（前期）

プログラムデザイン、ストレングス・コンディショニング実習、総合演習Ⅰ、専門演習Ⅰ、
専門演習Ⅲ、東邦高校人間健康コース

（後期）

基礎アスレチックトレーニング、トレーニング実習、フィットネステスト・評価、
アスレチックトレーニング実習、総合演習Ⅱ、専門演習Ⅱ、専門演習Ⅳ、
東邦高校人間健康コース

○教育方法の実践

抄読会を通じて論文に触れ、クリティカルシンキングおよびロジカルシンキングのトレーニングを実践した。また、担当科目の多くは階段科目となっているため、これまでに学んだきた基礎知識をアップデートできるように、基礎の振り返りから実際にどのようにトレーニング指導現場で活用するかを解説した。また、インプットした知識をアウトプットできるようにするために、学生へ問題を投げかけ最適解が出るまでディスカッションを行なった。

○作成した教科書・教材

講義科目は、最新の学術論文を入れて講義用スライドをアップデートした。実技科目は、トレーニングのやり方を見直せるよう動画を作成した。

○自己評価

今年度、初の試みとして論文抄読会を行なった。論文に触れる機会は、あまりないと思われるのでいい機会を提供できたと考える。しかし、前提となる基礎知識などの定着度に問題があったため、論文抄読を行なえるようになるまでのプロセスの見直しが必要である。

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）

・バスケットボール選手におけるポジション別の体力特性の比較（事例研究）

○目標・計画

（目標）

・競技スポーツは、数%の差で勝敗が決まる。そのため、少しでも相手より優れたパフォーマンスを発揮できるよう、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。

・バスケットボールにおけるストレングス＆コンディショニングプログラムの更なる充実を目指す。

（計画）

・パイロットスタディの結果から検討していたプロトコルに効果が見られたため本実験を行なう。

・トレーニング指導の一環で測定したデータを整理して、ジャーナルに投稿する。

○2015 年 4 月から 2023 年 3 月の研究業績（特許等を含む）

（著書）

（学術論文）

・Junpei Shiba, Rieko Kuramochi. The relationship between jumping, acceleration, change of direction, and relative strength for deadlift and back squat. Isokinetics and Exercise Science Pre-press: 1-5. 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〉
・ 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.

〇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）

〇所属学会
・NSCA ジャパン
・日本スポーツパフォーマンス学会

○自己評価

6本の論文掲載および3本の学会発表の成果を挙げることができたため、概ね目標は達成できた。活動後増強の研究においては、測定機器などの調達に時間がかかり本実験の実施までには至らなかった。しかし、測定機器などの調達に目処が立ったため、次年度中にデータの採取および論文の掲載を目指す。

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 認定校の主任教員として、トレーニング施設および環境の充実を図る。

（計画）

所属委員会(学生委員会)、クラブ顧問(ATTO)、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環境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、愛知東邦大学トレーナー組織(ATTO)顧問、中退防止および総合演習担当（学部ワーキング)、NSCA ジャパン認定校 CSCS 主任教員

○自己評価

委員会活動および学内ワーキングにおいては、指示された内容を着実に行なった。また、新たな学内ワーキングスタディを提案し、その準備を進めた。トレーニングルームの運営においては、使用ルールなどを制定し数多くの学生が使用し問題なく初年度を終えられた。また、ATTO に所属している学生が学内のクラブのトレーニングサポートを行ない、クラブは目標を達成したため良いトレーニングサポートが行なえたと考える。

Ⅳ　社会貢献

○目標・計画

（目標）

ストレングス&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の研鑽を怠らず最適解を探求し続ける。また、得られた知見を検証して現場に還元し、更なるストレングス&コンディショニングの発展に尽力する。

（計画）

強化担当を任せられているチームに、より最適なストレングス&コンディショニング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、得られた知見は所属学会で発表を行ない、発表した研究を多くの人に活用してもらえるように論文を執筆する。

○学会活動等

・ NSCA ジャパン東海 AD セミナー運営スタッフ

・

○地域連携・社会貢献等

・ジェイテクトStings(男子バレーボール)　ストレングス＆コンディショニングコーチ

・富田高校男子バスケットボール部Gymrats　ストレングス＆コンディショニングコーチ

・岐阜大学アメリカンフットボール部Phantoms　ストレングス＆コンディショニングコーチ

・

○自己評価

　トレーニング指導をさせていただいたチームが、タイトルの獲得やディビジョン昇格の目標を達成できたため、ストレングス＆コンディショニング専門職として微力ながら貢献できたと考える。また、セミナー運営にあたり会場の貸し出しなどを行ない、業界の活性化にも貢献できたと考える。

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

どの活動において、とても充実した年度であった。これらを継続また発展させることは、とても難しくことであると考えられるが、さらに良いものを提供し人の役に立てればと考える。継続また発展させるのに活動量の増加が考えられるため、真に信頼して事を任せられる学生の育成が求められる。そのため、次年度は１人でもそのような学生を育成できればと考える。

以　上