

# 競技と年齢に応じた 体カトレーニングを 研究・開発する

**専門分野** 体力科学、運動生理学、コーチング学  
**担当科目** 体力科学特論など

## 梅林 薫 教授

### 略歴

筑波大学大学院 修士課程修了(体育学修士)。公益財団法人日本テニス協会医事委員会副委員長、関西テニス協会強化・普及指導本部長および常任理事、大阪府テニス協会副会長などを務める。

### 著書・研究論文

「教師をめざす学生のためのテニスの初心者指導」(共著・大修館書店・2017年)  
コンディショニング2:試合に向けてのベストパフォーマンスを形成するために-効果的な筋力・スタミナづくりとは- 臨床スポーツ医学 第34巻p482-487 2017年7月  
映像を用いた累積的フィードバックがテニスのパフォーマンスに与える効果(梅林薫 ほか) 大阪体育大学紀要第47巻p71~78 2016年4月

長年にわたって、テニスのトップアスリートやジュニア選手への科学的なサポートを行っています。テニスという競技は、技術の高さや戦術の巧みに注目が集まることが多く、体カトレーニングが二の次になってしまう傾向がかつてはありました。しかし、優秀な選手になるほど試合数が増えるので、それに勝ち進んでいくための体力は不可欠です。さらに、それが発達途中のジュニア選手であれば、発達段階に合わせた体カトレーニングを行う必要があります。私の専門分野は、運動生理学と体力科学です。パフォーマンスを向上させるための体カトレーニングや、体力の測定方法と評価方法などについて研究しながら、優秀な競技者や指導者の育成に貢献したいと考えています。

研究室では、実際に測定・実験・調査を行いながら、体力とそのトレーニング方法について追究しています。指導している大学院生の中には、サッカーやアイスホッケーなど、テニス以外の競技の体力特性を研究している者もいます。この分野の研究成果は、競技スポーツはもちろん、子どもや高齢者を対象にした健康スポーツの発展にも生かせると考えています。指導者を志す方、既に指導者として活躍している方、さらに充実したトレーニング方法を模索している方に、ぜひ研究していただきたいと思ひます。

### キーワード

#### ■運動生理学

運動をすることで体がどのように変化するか、生理学的に研究する学問。

#### ■競技特性

さまざまな競技を対象に、その体力特性について調査・研究を行う。

#### ■体カトレーニング

競技特性や目標に応じて、それに適した体カトレーニングを考える。

#### ■ジュニア選手

主に小学生から中学生ぐらいまでの選手を対象に、年齢に応じた体カトレーニングを考える。