

筋力トレーニング時の
インターバル中の
行為の違いによる
パフォーマンスの変化

2023/2/7

北海学園大学

工学部 生命工学科

4719108 北原雅基

研究背景-余談



2022年9月ベストボディ
ジャパン・マッスル
部門決勝

- ・ 週6,7で筋力トレーニング
- ・ ボディメイクの大会に初出場



- ・ 大会直前はジムに週16回



筋トレが嫌い



- ・ モチベーションアップ動画に出会う
→ やる気と楽しさUP

研究背景①

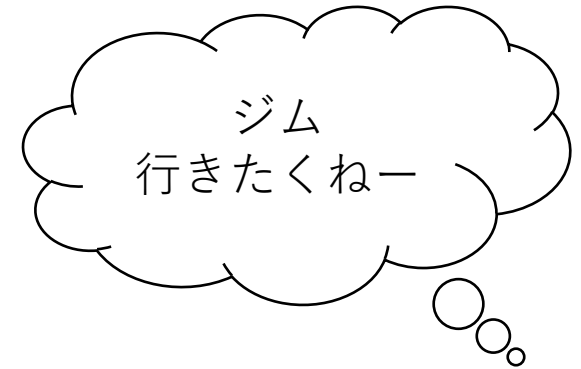
- 減量中に過度な疲労と栄養不足



- トレーニング嫌い
- モチベーション低下
- 集中力低下



パフォーマンスの低下



研究背景②

インターバル中に人によって過ごし方が違う

よくある過ごし方

ぼーっとしている



スマホをいじる



鏡で**肉体**と**動作**を
チェック



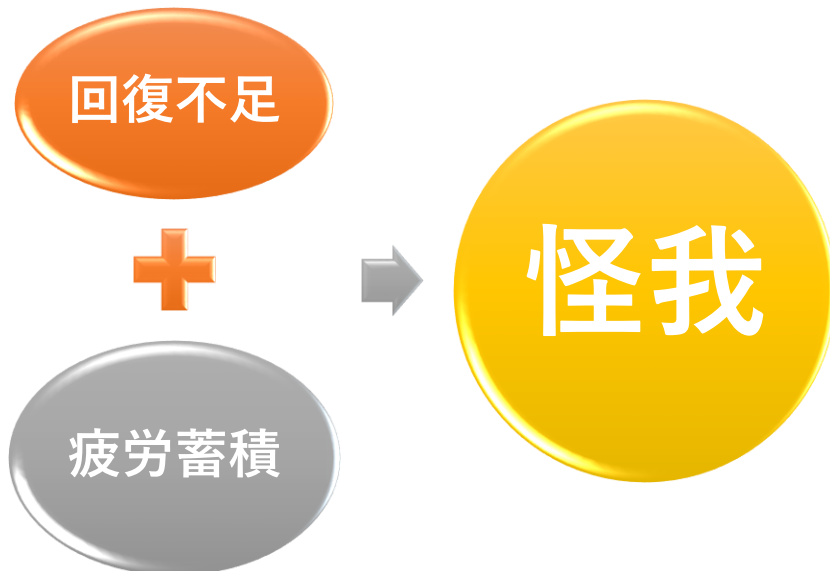
筋肥大・筋力アップ効果的な過ごし方は？

研究背景③

トレーニング満足度が低い
→ トレーニング量の増加
→ 怪我や体調不良原因



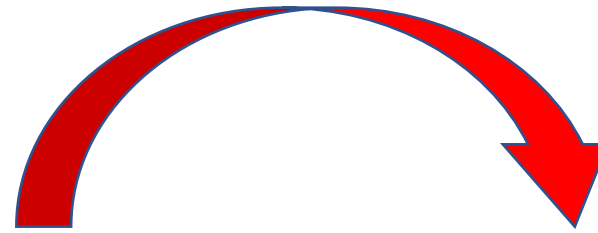
既存研究①



スポーツを楽しむための体力づくり
(1):目的(種目)に応じた体力づくり 大阪市立大学保健体育学研究紀要.38
巻,p.55-57 2002

既存研究②

バトミントンの試合**1時間前**
にモチベーション動画視聴



- 種目直前(休憩中)での研究無し
- YouTube上の動画で代用可能

自己効力感・動機付け
成功ショット率UP



不安度低下



DOWN



スポーツパフォーマンス研究,1,275-288, 2009 バトミントン選手におけるモチベーションビデオの介入効果-試合1時間前視聴タイミングからの検討-山崎将幸,杉山佳生 福岡医療福祉大学人間社会福祉学部 九州大学健康科学センター

状況比較



何もしない



動作の確認



SNSの使用



モチベーション動画視聴



研究目的:一番良い過ごし方は何か？

実験手順



アンケート実施（前）



3Set

ベンチプレスを行う



何もしない

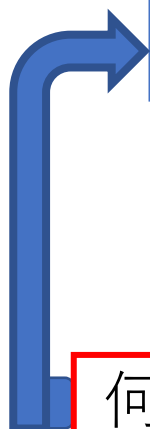
動作の確認

SNSの使用

モチベーション
アップ動画の視聴



アンケート実施(後)



被験者:北海学園大学バーベル部6名

場 所:北海学園大学バーベル部部室

	1回目	2回目	3回目	4回目
A	動作の確認	モチベ動画	何もしない	SNSの使用
B	何もしない	SNSの使用	モチベ動画	動作の確認
C	SNSの使用	動作の確認	モチベ動画	何もしない
D	動作の確認	何もしない	モチベ動画	SNSの使用
E	モチベ動画	何もしない	動作の確認	SNSの使用
F	何もしない	SNSの使用	動作の確認	モチベ動画

行う順番を入れ替えることで順番の効果を無くす

ベンチプレス MAX重量の
75% 10回 3セット



一般的で基本的な回数

インターバル3分



一般的で基本的なインターバル時間

+

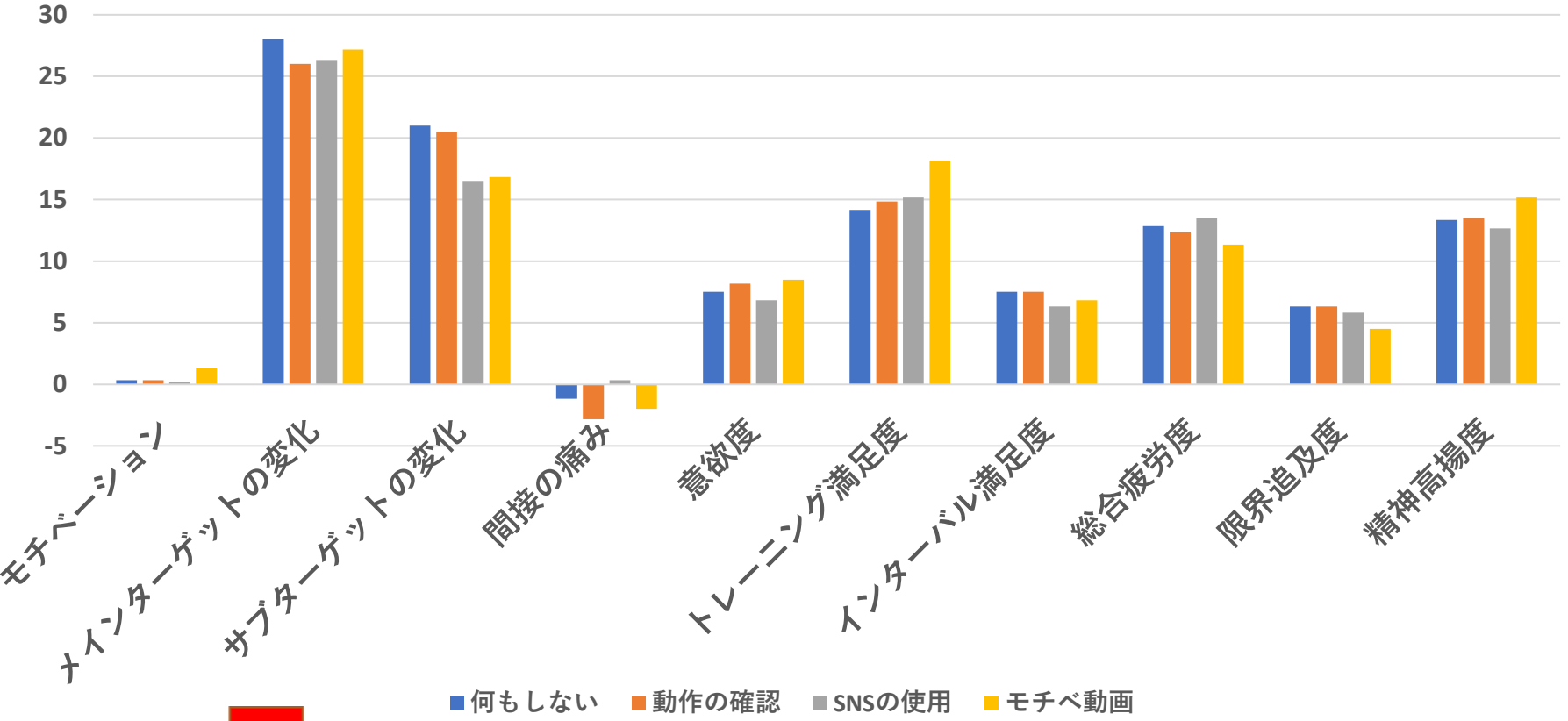
被験者のインターバルの平均時間

アンケート内容

	調査内容
Q1	重要度
Q2	モチベーション
Q3	メインターゲットの変化
Q4	サブターゲットの変化
Q5	間接の痛み
Q6	意欲度

	調査内容
Q7	トレーニング満足度
Q8	インターバル満足度
Q9	総合疲労度
Q10	限界追及度
Q11	精神高揚度

分散分析結果(多重比較)

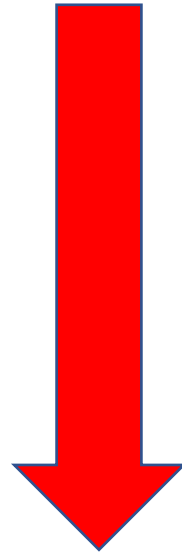


有意差無し

- 個人差大
- 行為が増え棄却基準が高く

分析方法変更

4つの状況比較



何もしないとモチベーション動画の2つで
平均値の差の検定

アンケート内容

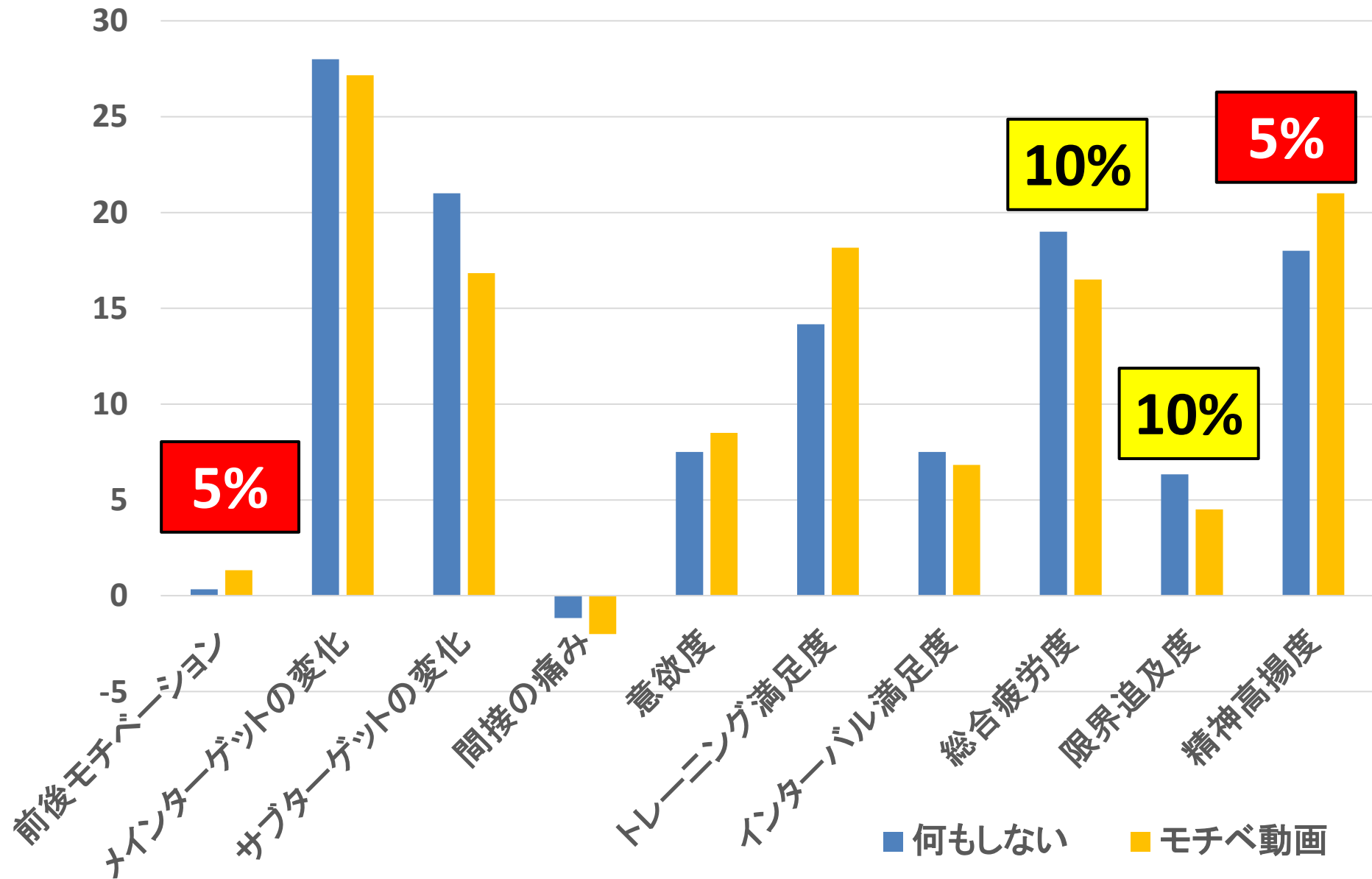
	調査内容
Q1	重要度
Q2	モチベーション
Q3	メインターゲットの変化
Q4	サブターゲットの変化
Q5	間接の痛み
Q6	意欲度

	調査内容
Q7	トレーニング満足度
Q8	インターバル満足度
Q9	総合疲労度
Q10	限界追及度
Q11	精神高揚度

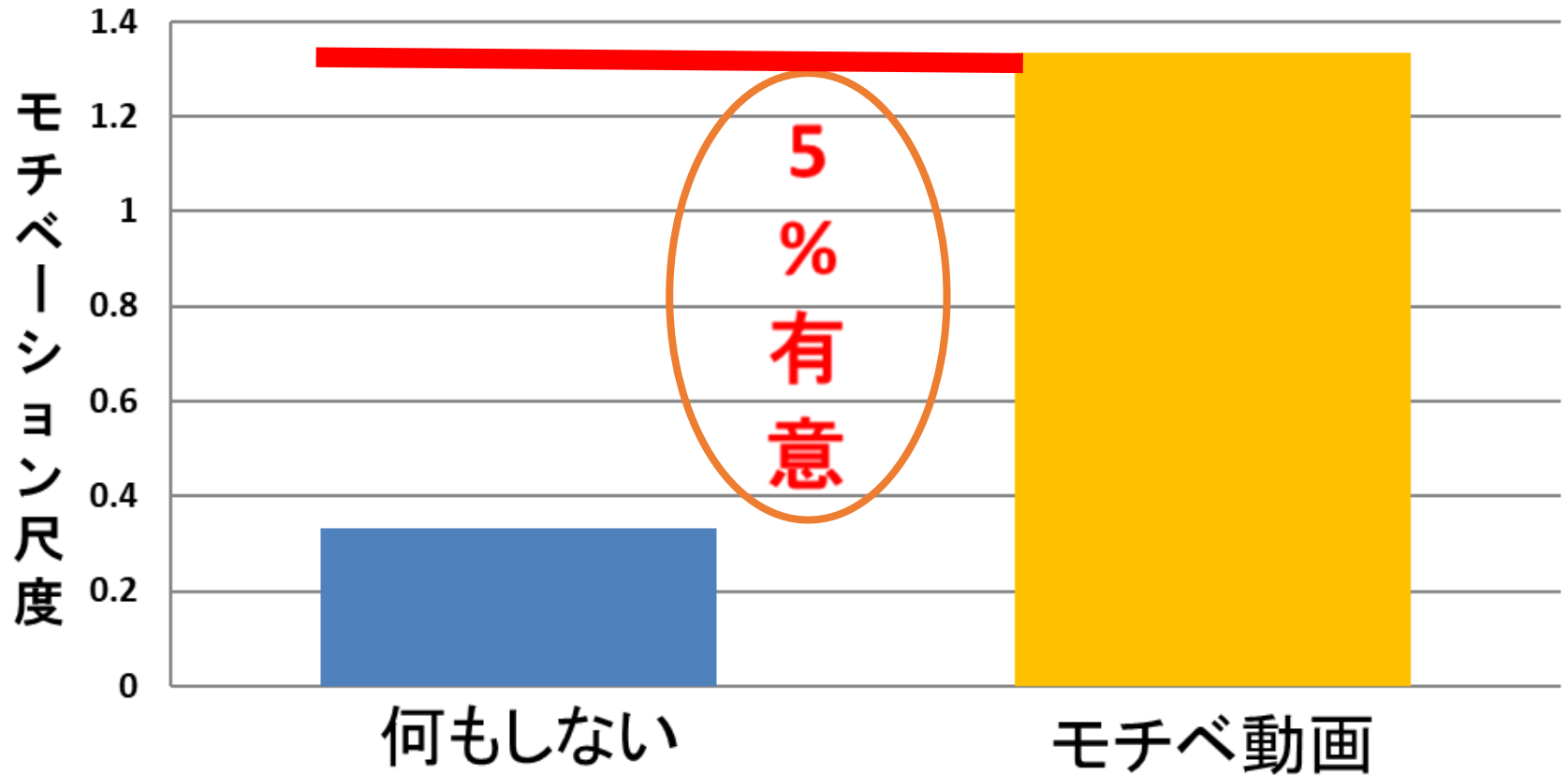
分析データ

変量	調査内容(10段階評価)
モチベーション	現在のモチベーション(トレーニング前)
	現在のモチベーション(トレーニング後)
限界追及度	限界まで追い込みに関する満足度
総合疲労度	身体的疲労度
	精神的疲労度
	呼吸系疲労度
精神高揚度	興奮度合い
	集中力
	不安度の小ささ

平均値の差の検定分析結果

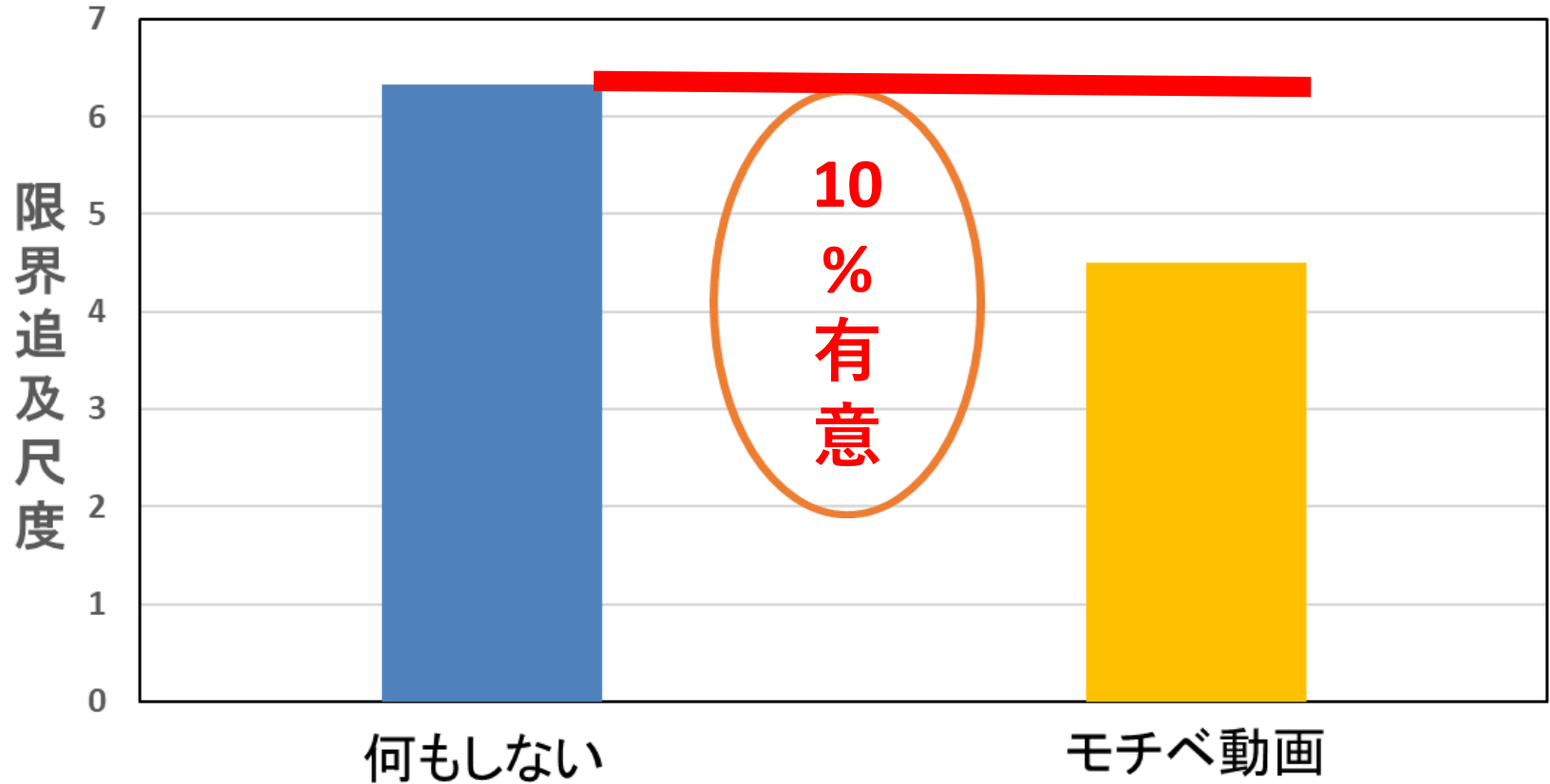


モチベーション前後比較

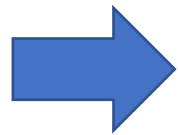


種目直前でモチベーションUP効果
YouTube上の動画でも代用可能

限界追及度



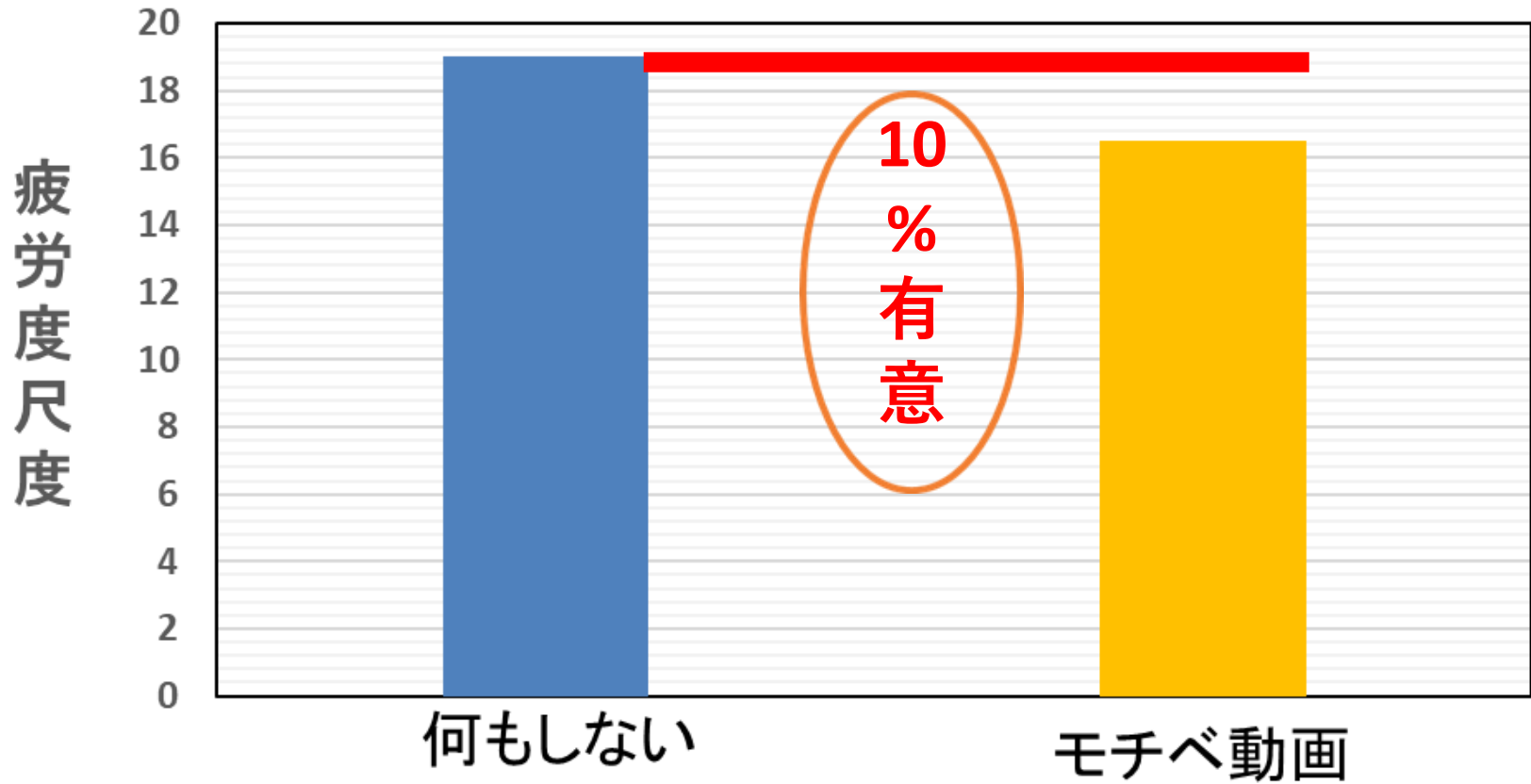
何もしない



追い込めている

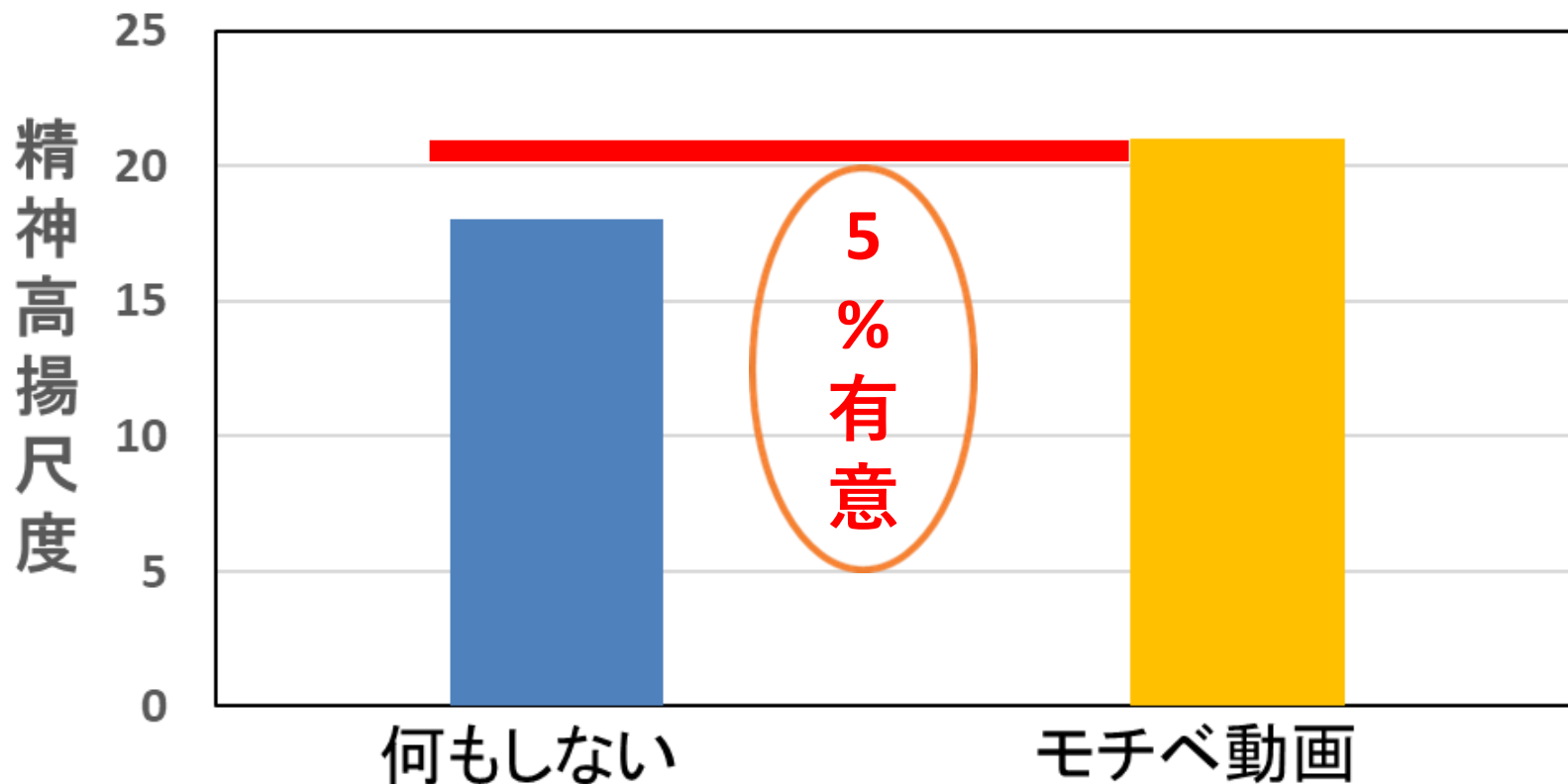
→動画上の選手の追い込みと比較してしまいうため

総合疲労度

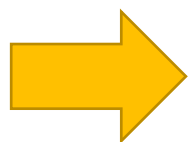


疲労度低下 → 高パフォーマンス維持

精神高揚度



高揚状態



集中力,興奮度上昇
不安度低下

結論

モチベーションが低い

➡ モチベ動画視聴

➡ モチベーションUP、高揚状態

怪我やオーバーワーク気味

➡ 何もしない

➡ やりすぎ防止