

I. 活動成果及び今後の課題

(注) 各項目の記述には必要な分量のスペースを使ってください。

(1) 活動成果
<p>今回の「近藤秀一選手のコーチング及び科学的サポート活動の実施」により以下のような成果が得られた。平成 29 年 10 月 14 日に行われた第 94 回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会において、近藤秀一が自己ベストを 1 分更新する 59 分 54 秒を記録し、総合 20 位（日本人 14 位）となった。この結果から関東学生連合の候補選手に最上位での選出となった。平成 29 年 11 月 25 日に行われた関東学生連合の正選手の選考となる 10000m 記録挑戦競技会において、自己ベストを 9 秒更新する 29 分 13 秒 71 で関東学生連合内の第 2 位となった。これら 2 試合の合計タイムで関東学生連合内の第一位となり箱根駅伝の本選出場内定となった。一方で、箱根駅伝本選では、直前にインフルエンザを発症し欠場となった。その後、体調を快復させ東京マラソンに向けてトレーニングを再開した。今回は 2 度目のマラソン挑戦となる。前回の東京マラソンの成績（日本人 15 位）を受けて今回はエリート選手枠での出場となった。エリート選手は、マラソンの途中にスペシャルドリンクを設置することができる。スペシャルドリンクは、効果的に糖質を補給できるように、特別な配合を施したものを用意した。事前に練習中にスペシャルドリンクを摂取し、血糖値が上昇するかの検討を 2 度行った。その結果、2 度ともスタート前と比較してゴール後に血糖値の上昇が見られた（78-152 mg/dl, 90-130mg/dl）。このことから、スペシャルドリンクの糖質が運動中に取り込まれていることが予想される。東京マラソンでは、前半は日本人第 2 集団でレースを進めた。20 km を自己ベストに近い 60 分 13 秒で通過し、中間点では先頭から 1 分差と好走していたが、25 キロ付近で膝を故障し、30 キロで途中棄権となった。今回のトレーニングの内容は第 30 回ランニング学会にて発表した（アウトリーチ活動）</p>
(2) 今後の課題
<p>今回の活動により、トレーニングに必要な機器や器具を多く購入することができた。箱根駅伝予選会や続く 10000m 記録挑戦競技会で自己ベストを更新し、東京マラソンで中間点まで日本人トップに近い位置でレースをできていたことから、今回の活動によりトレーニングが充実し、実力を伸ばすことができたと考えられる。また、スペシャルドリンクについて最適な成分の検討をすることができた。そして、その効果について血糖値といった生理学的指標を用いて、検証することができたのは今回の取り組みの特徴的な部分の一つであるといえ、次回にぜひ活かしていきたい。</p> <p>一方で、今回は箱根駅伝本選や東京マラソンといった大きなレースでいずれも結果を残すことができなかった。また、その原因がインフルエンザや故障といったものであった。病気や故障の予防について課題を残す結果となった。実際に今回の活動では病気や故障を防ぐための対策はあまり講じていなかった。病気や故障を防ぐための具体的対策については未だ検討中であるが、重要な課題として今回の反省を活かし、十分に検討していきたい。</p> <p>申請時に今回の取り組みで時間的制約を受ける東大生がスポーツで結果を残すことで、トレーニングを効率化するためのモデルケースを提示することを目標の一つとしていた。この度の近藤秀一の活躍は東京大学に高く評価され、12 月 21 日に開催された東京大学スポーツ先端科学研究拠点シンポジウムに招待され、来季日本ハムファイターズに入団する宮台康平（東大・4 年）と対談する機会にも恵まれた。当日は多くのメディア関係者も訪れて、今回の取り組みを外部に発信し、科学的トレーニングの重要性を示すには一定の効果が得られたと考えている。</p>

II. 支出報告 (使途、数量等を具体的に摘要欄に記入して下さい)

費 用	金 額	摘 要
(1) 選手強化 費	5.8 万円	トレーニング用具費
	3.4 万円	治療費
(2) 科学的サポート費	8.7 万円	分析および動作撮影用タブレット PC
	0.5 万円	スペシャルドリンク用の材料費
(3) 費		
(4) 費		
(5) その他	0.9 万円	学会参加費 (アウトリーチ活動)
	0.3 万円	参考書籍費 (スペシャルドリンク作成用)
	0.4 万円	会議費 (前日ミーティング)
合 計	20 万円	

※上記に記載された支出の事実が分かる領収証のコピーを添付してください。

記録写真等貼付欄 (画像印刷可)

練習時間が短くても強い"東大選手"の秘密

科学による「文武一道」への挑戦

2019年 2018.2 | #短時間練習 | #東大

フリーライター 吉田 匡人

PRESIDENT Online

いいね! 721 | シェア | ツイート | 印刷 | 19P

1 2 3 次のページ >

スポーツと学業の両立は難しいのか。長い練習時間をとれば、どうしても学業は疎かになる。だが学業にかける時間で、効率的な練習を「研究」できれば、長時間の練習は必要ない。今年の箱根駅伝に出場予定だった東京大学の近藤秀一選手が挑む「文武一道」とは――。

2月の東京マラソンが直近のターゲット

近藤秀一は、今年の箱根駅伝に、東大生として13年ぶりに出場する予定だった。だが、年末にインフルエンザを発症し、その機会を逃した。出場予定だったチームは東京大学ではなく、合同チームの「関東学生連合」。近藤は、昨年と一昨年の大会では関東学生連合の最終選考に残っており、出場まであと一歩だった。

箱根駅伝開幕から約10日後、体調も回復した近藤は早大駒場キャンパス内のトラックでポイント練習を行っていた。トレーニング終了後、10日前を思い出して苦笑しながら言った。

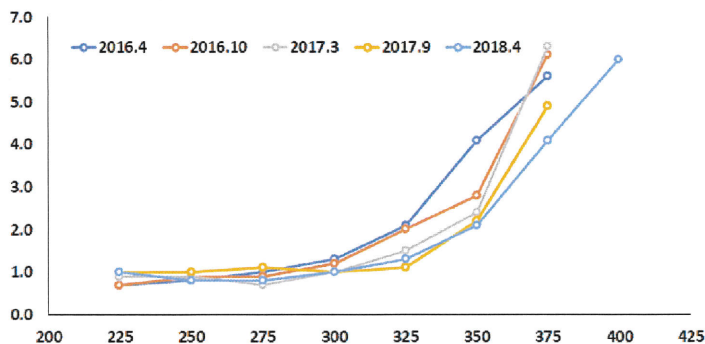
「今は9割ぐらいの体調まで戻っています。来年の箱根では学生連合がどんな扱いになるかわからないので、当面はマラソンを目標したいと考えています」

近藤は2019年に開催される東京五輪のマラソン代表選考レース『マラソングランドチャンピオンシップ(MGC)』の出場権獲得を狙っている。MGCは総勢



↑ 今回の取り組みの一部がプレジデントオンラインで紹介された。
<http://president.jp/articles/-/24310>

→ 購入したトレーニング用具を用いてトレーニングする近藤秀一。



←LT カーブテストの結果。以前は出来なかった分速 400m のテストも行うことができ、助成前に比べ高強度域での能力が向上していることが分かる。