

国立スポーツ科学センター（JISS） オプトアウトにより実施する研究

研究課題名	エリートバスケットボール選手における暑熱順化トレーニングの効果検証
倫理審査委員会承認番号	2022-044
研究開始日	2022年11月15日
研究終了日	2024年3月31日
研究目的	本研究は、3x3競技日本代表選手に対して実施した暑熱順化サポートで得られたデータに基づいて、高温多湿環境の実験室内における暑熱順化トレーニングの効果について検討すること、またこのサポート活動を通して得られた実践知を整理することを目的としています。
研究対象者	東京2020大会日本代表として出場する直前に、JISS温湿度実験室を用いた暑熱順化トレーニングサポートを受けたエリートバスケットボール選手19名
研究概要	暑熱環境下においては、運動パフォーマンスが低下することが知られており、普段のトレーニング環境よりも暑い環境で競技に挑まなければならない場合には、事前に暑熱順化（安静時の深部体温の低下、発汗量の増加、血漿量の増加など、身体が暑さへの耐性（暑熱耐性）を獲得すること）を行うことが重要となります。暑熱順化トレーニングの指針として、持久性運動プロトコルを用いて深部体温38.5℃以上の状態をつくること、10～14日間の順化期間をとることなどが示されていますが、7日以下の短期間の暑熱順化や、球技種目のトレーニングに用いられる高強度間欠性運動プロトコルを用いた報告は少ない現状にあります。本研究では、エリートバスケットボール選手を対象に、高強度間欠性運動プロトコルを用いた短期間の暑熱順化トレーニングに対する生理学的指標（深部体温、発汗量、主観的運動強度など）の応答について検討し、適切な暑熱負荷が付与できていたか、および、暑熱順化の誘起を実現させることができていたかを検証します。
研究に用いる情報の種類	暑熱順化トレーニング期間中に記録された、同トレーニング中の生理学的指標（深部体温、皮膚温、汗中ナトリウム（Na）濃度、発汗量、心拍数、主観的運動強度、温熱感覚、体重、体表面積、体積、尿比重、飲水量）及び最大パワー及び平均パワー値。
研究の資金源 研究に係る利益相反及び 個人の収益	○本研究の資金源は、JISS内予算です。 ○本研究に係る利益相反や個人の収益はありません。
研究責任者	中村真理子/スポーツ科学・研究部
研究分担者	袴田智子/スポーツ科学・研究部 大伴茉奈/スポーツ科学・研究部 飯塚哲司/スポーツ科学・研究部
問合せ先	中村真理子/スポーツ科学・研究部 電話: 03-5963-0231 E-mail: mariko.nakamura@jpnsport.go.jp