

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	アスリートの交代浴利用方法とその主観的効果に関する調査
倫理審査委員会承認番号	2021-012
研究開始日	2021年5月17日
研究終了日	2022年3月31日
研究目的	アスリートの疲労管理として実施されている交代浴の入浴方法を調査し、最も効果を感じている入浴方法について明らかにすることを目的としています。
研究対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・ナショナルトレーニングセンター イーストリカバリーエリアの交代浴利用者 ・JOCオリンピック強化指定選手及び競技団体の強化指定選手、またはJPCパラリンピック強化指定選手 ・16歳以上 ・交代浴の利用を医師により止められていない者
研究概要	対象者のスマートフォンを使用して、Webによるアンケート調査を実施する。アンケートにアクセスするためのURL及びQRコードは、ナショナルトレーニングセンター（NTC）イーストリカバリーエリア受付にて配布します。アンケートは選択または自由記述で回答し、回答時間は10分程度を予定しています。調査内容は、基本情報（性別、年齢、競技名、競技年数）と交代浴入浴方法（入浴のタイミング、セット数、温水・冷水の入浴の順番、入浴時間）、交代浴以外のリカバリー方法、自覚的運動強度、交代浴実施後の主観的な身体的疲労度及び脳の疲労度（運動直後、交代浴後、交代浴利用後翌日の起床時）、交代浴利用後翌日の筋肉痛の程度、NTCイーストリカバリーエリアの運用についての要望とします。集計結果は、個人が特定されない状態で学会や論文などで発表します。また、集計したデータは、将来、別の研究に利用される可能性があります。
研究に用いる情報の種類	性別、年齢、競技名、競技年数、交代浴入浴方法（入浴のタイミング、セット数、温水・冷水の入浴の順番、入浴時間）、入浴方法の決定について、交代浴以外のリカバリー方法、自覚的運動強度、交代浴実施後の主観的な身体的疲労度及び脳の疲労度（運動直後、交代浴後、交代浴利用後翌日の起床時）、交代浴利用後翌日の筋肉痛の程度
研究の資金源 研究に係る利益相反及び 個人の収益	<ul style="list-style-type: none"> ○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	清水怜有・スポーツメディカルセンター
研究分担者	奥脇透、半谷美夏、中嶋耕平、鈴木章、高橋佐江子、高嶋直美、堀田泰史、笹代純平、深見和矢、久々知修平、田中彩乃（以上、スポーツメディカルセンター）
問合せ先	清水怜有・スポーツメディカルセンター 電話：03-5963-0213 E-mail：reia.shimizu@jpnssport.go.jp