

ナンバータッチの個人差の要因とトレーニング効果

¹愛知工業大学、²アローズラボ

○石垣尚男¹、武田到範²、中塚英弥²

ナンバータッチの個人差の要因を明らかにするために、55 インチのタッチパネルモニターを用い大学生7名のナンバータッチ（①～②①）と Vivit（旧・Speesion）の眼球運動、周辺視野、瞬間視の関係を調べた。ナンバータッチの所要時間と Vivit の合計得点には-0.78 の高い相関があった。ナンバータッチを3セット/日、週2回、18回（9週）継続した。その結果、平均5秒短縮したがトレーニング前にあった個人間の差は解消しなかった。トレーニングにより周辺視野が有意に向上した。

スポーツサングラスの使用状況に関する研究

～大学・実業団の陸上競技選手を対象として～

¹大阪府立大学、²愛知工業大学、³順天堂大学

○吉井 泉¹、石垣尚男²、河村剛光³

最近アスリートのサングラス使用が多くなってきたが、その使用状況については十分明らかにされていない。本研究では、使用の有無、使用目的、選択基準、期待される効果、不満点やトラブルなどについてアンケート調査を実施した。サングラスを使用することが多い競技種目の中から陸上競技（主に長距離種目）を対象とし、大学23チーム、実業団17チームの協力を得た。有効回答数は、662名（男子：402名、女子：260名、大学：468名、実業団：194名）であった。サングラスの使用については、練習時が大学41.9%、実業団87.1%、試合時が大学23.5%、実業団75.3%であった。またサングラスの使用目的は「集中力向上」が最も多く、長距離種目の特性を反映しているものと推察された。そのほか、所属（大学・実業団）、年齢、性別による違いについて報告する。

打撃練習またはボールを追従視するトレーニングが打撃能力と視覚機能に及ぼす影響

～球速と球種に着目して～

¹順天堂大学スポーツ健康科学部、²むらかみ眼科クリニック

○河村剛光¹、中田 学¹、窪田敦之¹、青葉幸洋¹、青木和浩¹、村上茂樹^{1,2}

野球における打撃練習の純粋な効果について、また、ボールを追従視するトレーニングの効果については、十分に研究がなされている訳ではない。本研究では球速と球種という観点から、打撃練習や追従視するトレーニングが打撃能力及び視覚機能に及ぼす影響を調査した。野球を普段行わず、専門的な野球経験も少ない者（またはない者）を被験者とした。時速 100・115km の直球、時速 100km のカーブを打撃する群・追従視する群の計 6 群であった。実験の結果、打撃練習時と同じ条件での打撃能力が向上する傾向にはあった。その他、打撃能力への興味深い影響や知見についても報告する。また、いくつかの視覚機能は、追従視する群の一部において改善されていた。

Multiple Object Tracking (MOT) システムによる競技者の「見る能力」の評価とトレーニングの効果

¹朝日医療学園、²神戸国際大学、³和歌山大学、⁴ジェイワンプロダクツ株式会社

○天野勝弘¹、西畑賢治²、藤永博³、草野眞行⁴

モントリオール大学の J. Faubert は、複数の移動物体を「見る能力」を評価、トレーニングする MOT システム、ニューロトラッカー (NT) を開発した。NT は被験者に、前方に設定された 3 次元の映像空間内を不規則に動く複数のターゲットを追跡させるものである。ターゲットの数は 8 個で、そのうちの指定された 1~4 個（難易度による）を追跡する。動いている時間は 4~8 秒（難易度による）である。最終的な評価は、どの程度の速度まで追跡できるかという速度閾値をもとに行われる。スポーツにおいては、複数の移動物体を「見る能力」は重要である。本研究では、NT による競技者の「見る能力」の評価結果と、トレーニングの効果について報告する。

世界チャンピオンが見ている世界

飯田覚士ボクシング塾ボックスファイ

○飯田覚士

ボクサーは急所である顎を守る為、常に顎を引いて戦う必要がありますが、上目使いが苦手な為に顎が上がっている事を、初めてビジョントレーニングを受けた時に指摘されました。トレーニングを重ねてその悪癖が直り、見える世界が変わり、パンチを紙一重で避けられるようになっていきました。

引退して指導者となり、ボクサーの眼をチェックすると、上位ランキングボクサーの多くが眼に打撃を受けて輻輳不全などの問題を抱えていることが分かりました。東京オリンピックを前にビジョントレーニングを普及する必要性を強く感じ、その活動報告もさせて頂きたいと思います。

シャッターゴーグル「プライマリー」のその後と今後の展開について

株式会社アプリシエイト

○田村哲也

液晶レンズの点滅で視覚機能を鍛えるメガネタイプのトレーニング機器「プライマリー」の現在の状況と今後の展開について販売者の立場からご報告します。

これまでの販売台数は3,000セット程度であり、商品の認知度もまだまだ低い状況です。それでもプロやトップアマから一般のスポーツ愛好家、70代の高齢者から小学生と幅広い年代の方々に使っていただいていること、また海外でも徐々に広まりつつあることなど「プライマリー」の最新情報をお届けします。

さらに、従来のアスリートをターゲットとした販売から、発達期のお子様や高齢者にも使っていただくための取り組みなど今後の展開についてご説明します。

目やからだを温める健康価値 ～日常生活から学ぶ健康習慣～

花王株式会社

○石井智海、金田高之

蒸しタオルで目を温めたり、炭酸の温泉に入浴したりなど、日常的に行われている健康行動は多く、先人たちの経験がもたらした健康習慣であると言ってよい。例えば約40℃の蒸しタオルを用いて目を温めると、VDT作業で低下した調節力が回復したり、目の疲れ、ドライアイ症状の改善が認められる。また、人工炭酸泉に入浴すると、筋疲労回復・痛み低減などの効果や、さらに浴後のストレッチを組み合わせると足関節可動域の向上といった効果も明らかになりつつある。

日常生活から学んだ健康習慣を、スポーツ選手の生活に取り入れることで、新たな選手サポートが可能になるものと考えている。

直球を見るトレーニングが打撃パフォーマンスに及ぼす影響 ～150km/hと140km/hを比較して～

¹鹿屋体育大学大学院、²鹿屋体育大学

○鈴木智晴¹、蔭山雅洋²、藤井雅文¹、中本浩揮²、前田 明²

本研究は、実打による打撃パフォーマンステストを行い、直球を見るトレーニングが打撃パフォーマンスに及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。被検者は健常な男子大学野球選手17名とし、150km/h群9名、140km/h群8名に群分けを行った。各条件下で直球を見るトレーニングを行ったところ、両群ともに、フェアゾーン（特にセンターから引っ張り方向）への打球の割合が増加した。さらに150km/h群においてのみ、打撃正確性および打率の有意な向上が認められた。以上のことから、直球を見るトレーニングはフェアゾーンへの打球の割合を増加させ、より速い速度を用いたトレーニングは打者の野球打撃の正確性および打率を向上させることが示唆された。