

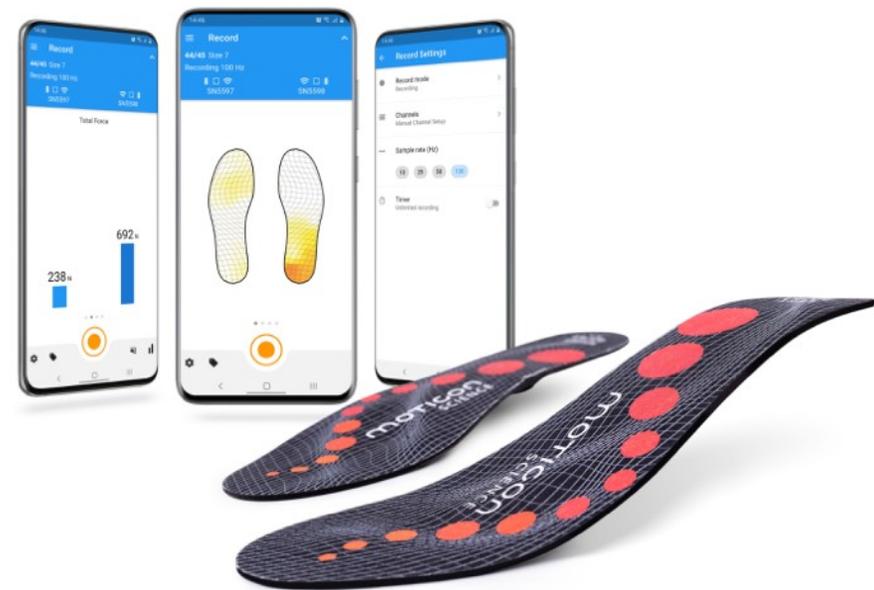


JAPAN HIGH
PERFORMANCE
SPORT CENTER

スノーボードスロープスタイルビッグエア 足圧による技の評価および生理学的指標による疲労の評価

国立スポーツ科学センター

足圧のデータからわかること



<https://moticon.com/opengo>

FS 1440



CAB 720



BS 1080



SB 180

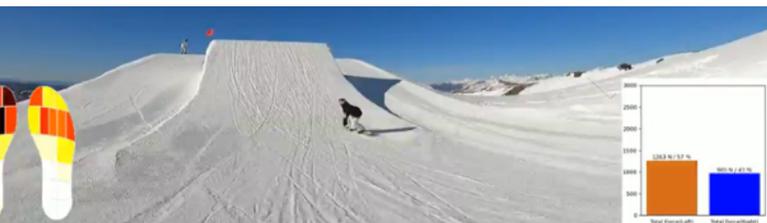


異なる難易度での比較 (CAB)

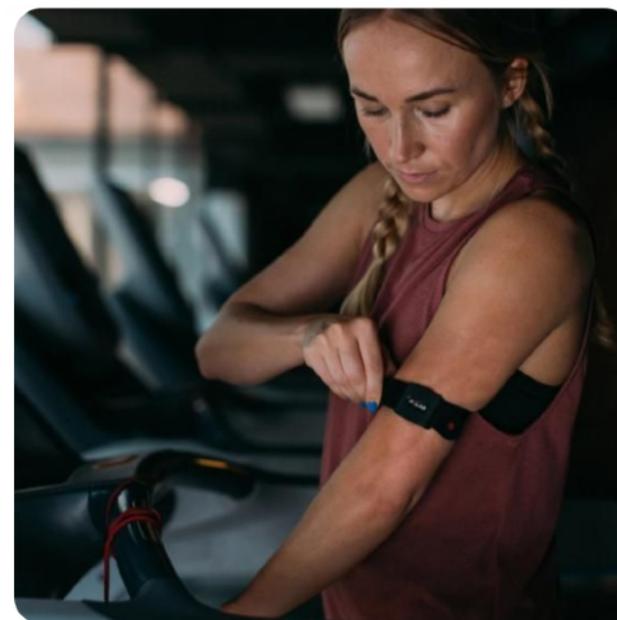
CAB 720



CAB 1080

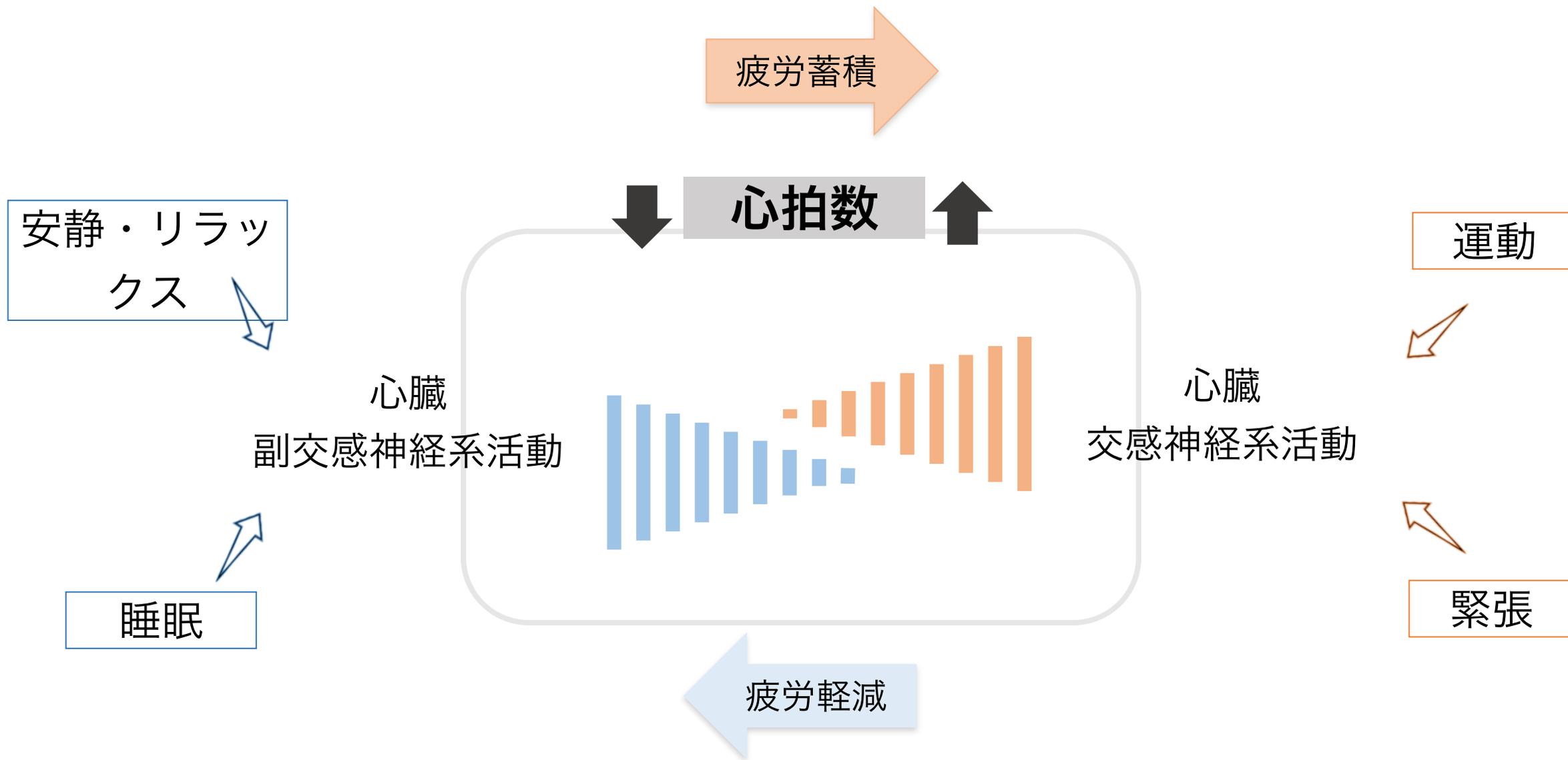


心拍数を用いた疲労の評価

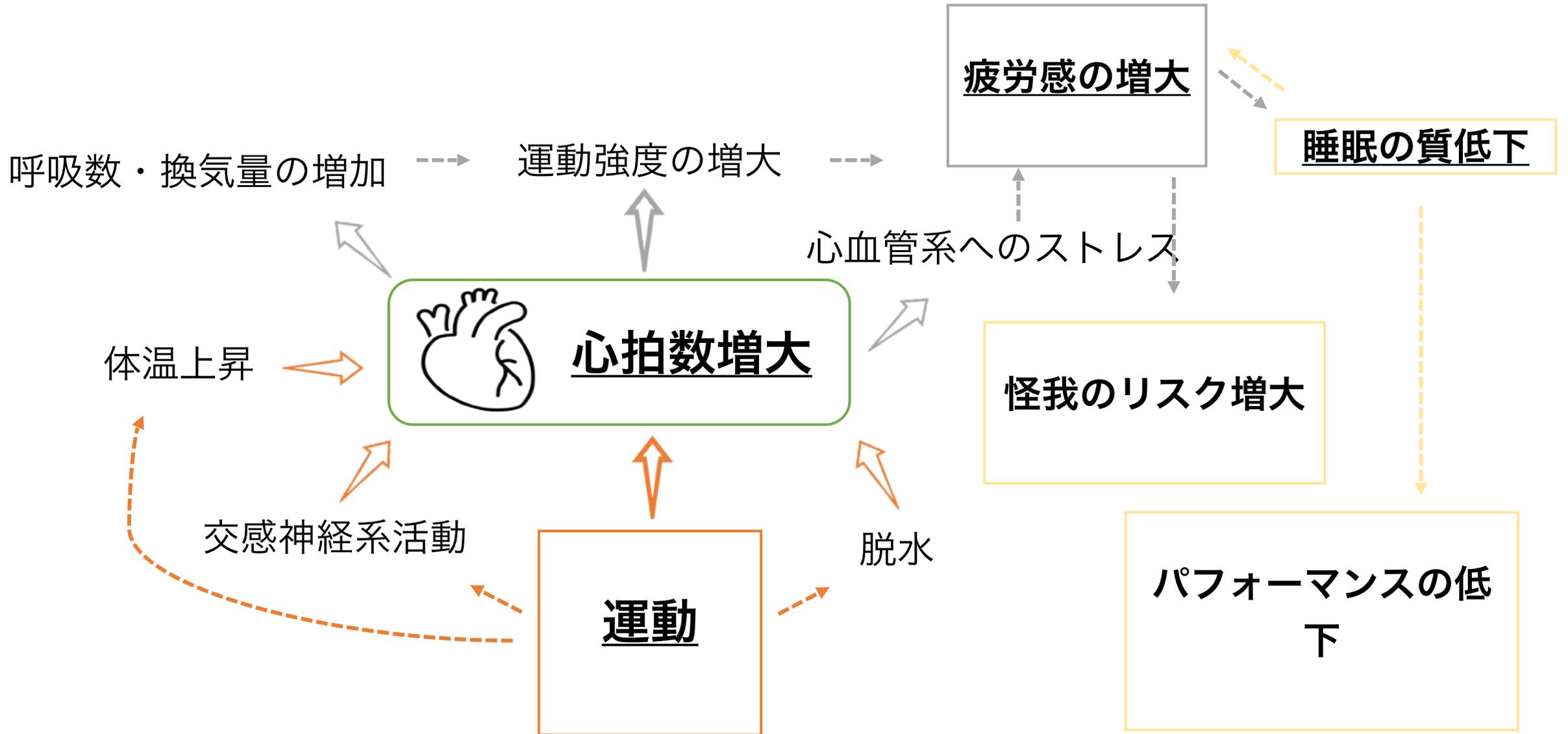


polar.com/ja/accessories/polar-verity-sense

心拍数はなぜ上がるか？



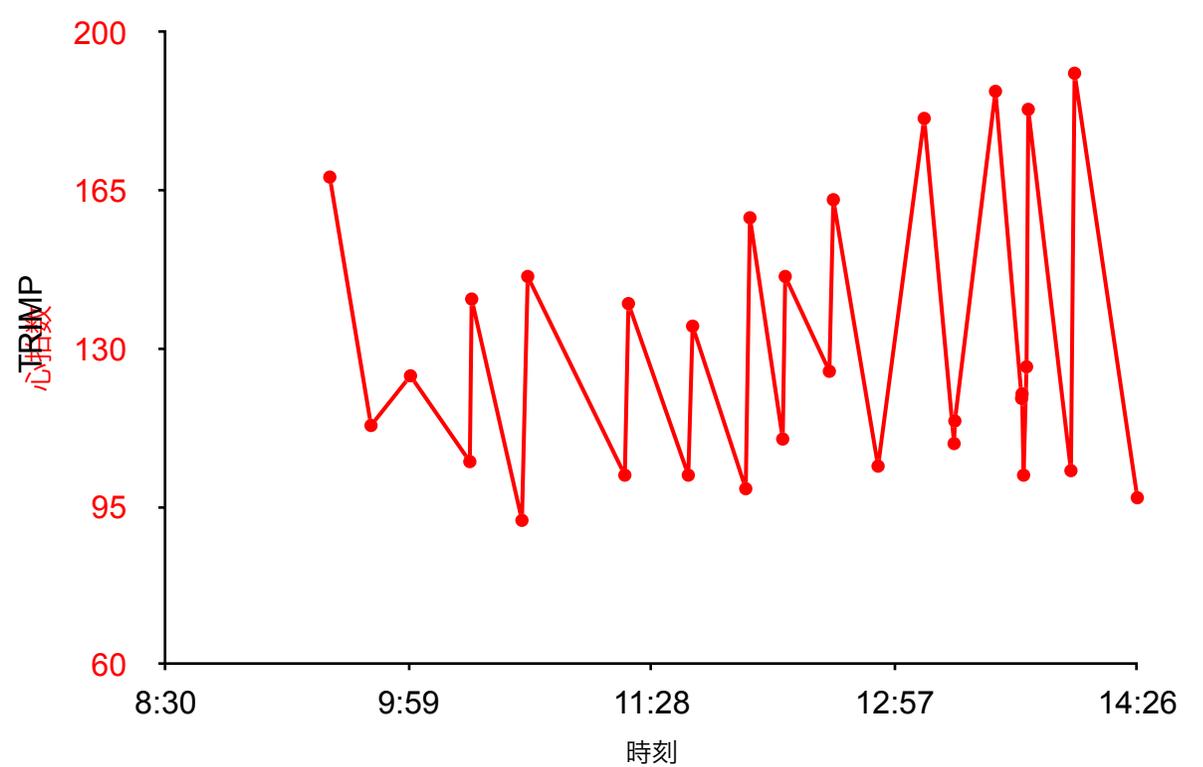
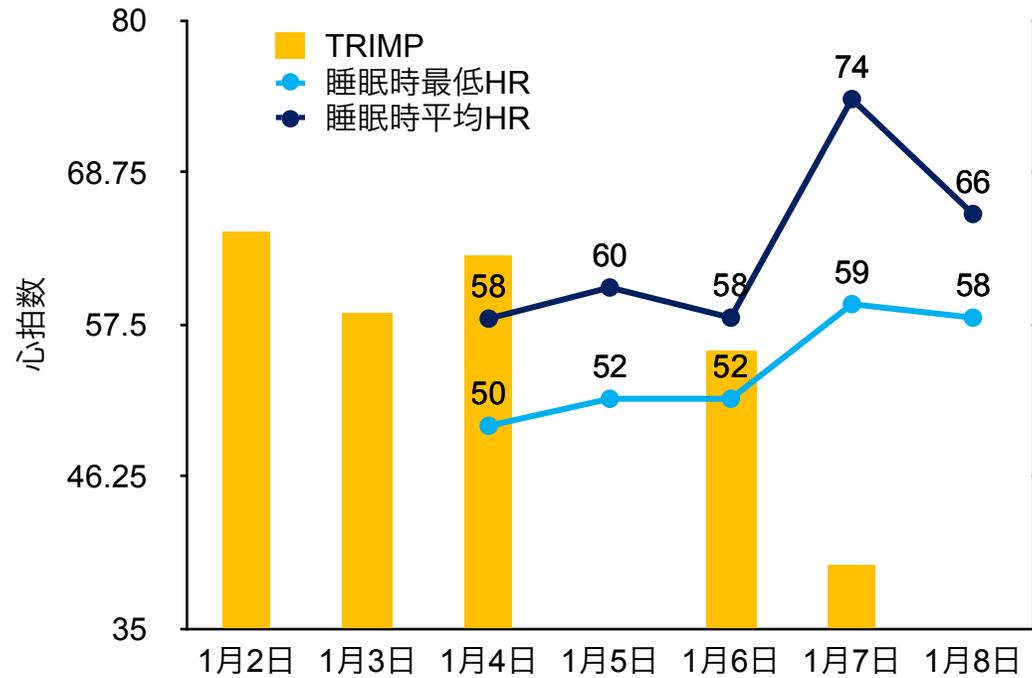
心拍数の上昇で起こること



雪上合宿時の心拍数の変化

【運動時】：運動強度、トレーニング強度⇒体にかかる負担

【睡眠時】：起床時心拍数、睡眠時心拍数、睡眠時最低心拍数⇒疲労の評価

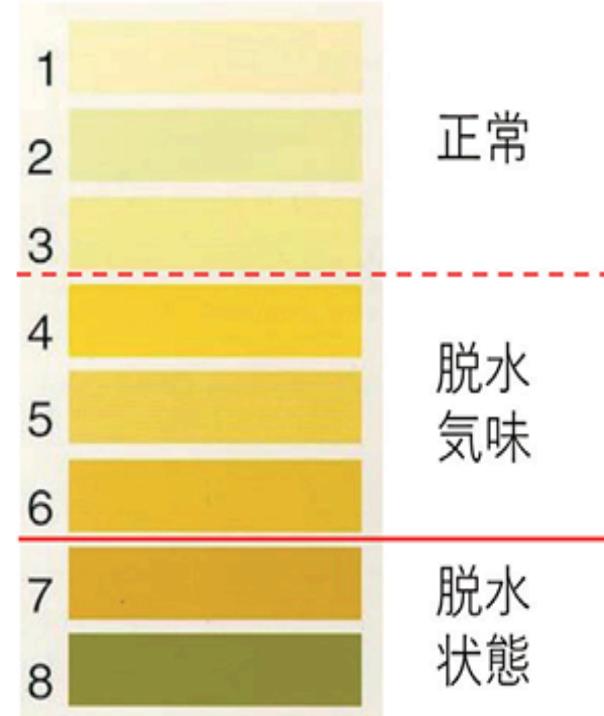
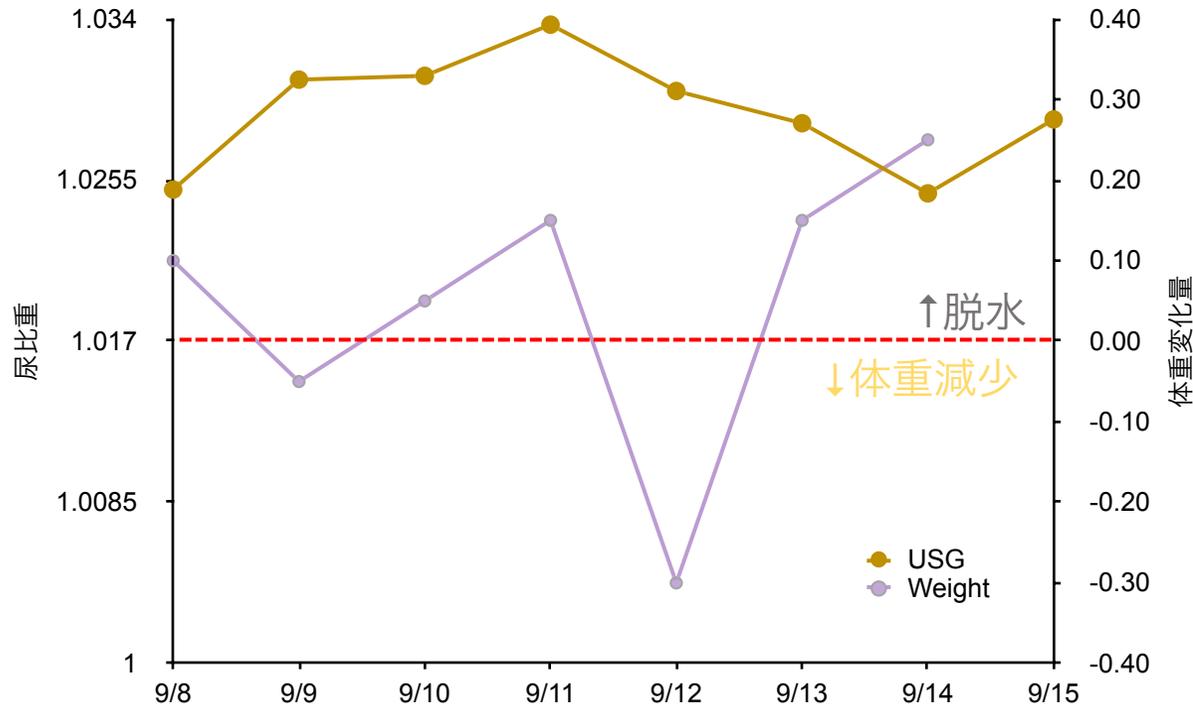


*TRIMP：その日のトレーニング負荷（時間と心拍数）

主観と客観の比較

脱水と疲労の関係

雪上合宿時の脱水と体重変化



脱水による尿の色の変化

起床時の尿の色が4以上であれば、試合やトレーニング前までに意識的に水分補給を行うことが望ましい。

(Armstrong, 2000)

トイレにカラーチャートを貼っておき、尿の色から脱水状態を確認する

運用を推奨

合宿中は慢性的に脱水となっている可能性があるため、寝る前や起床後に意識的な水分摂取を推奨