



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>

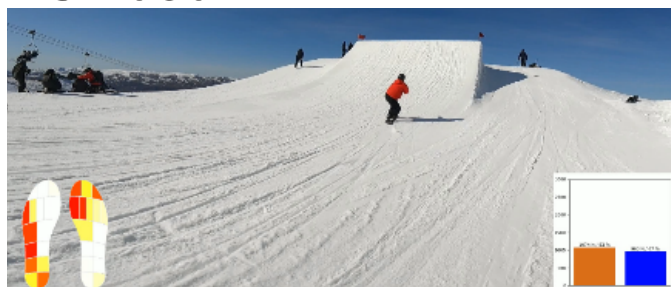
# FS 1440



# CAB 720



# BS 1080



# SB 180

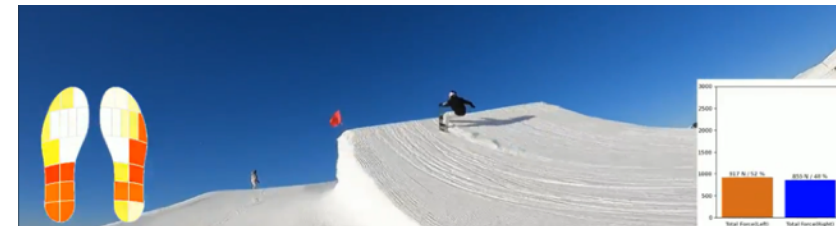


# 異なる難易度での比較 (CAB)

## CAB 720

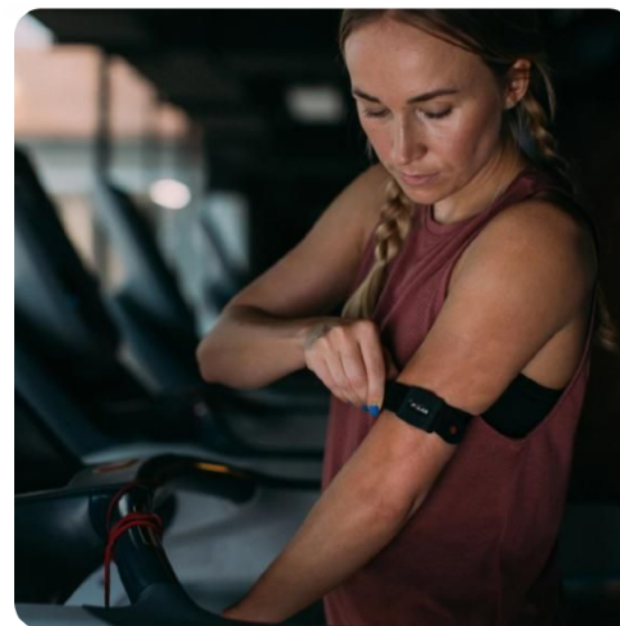


## CAB 1080



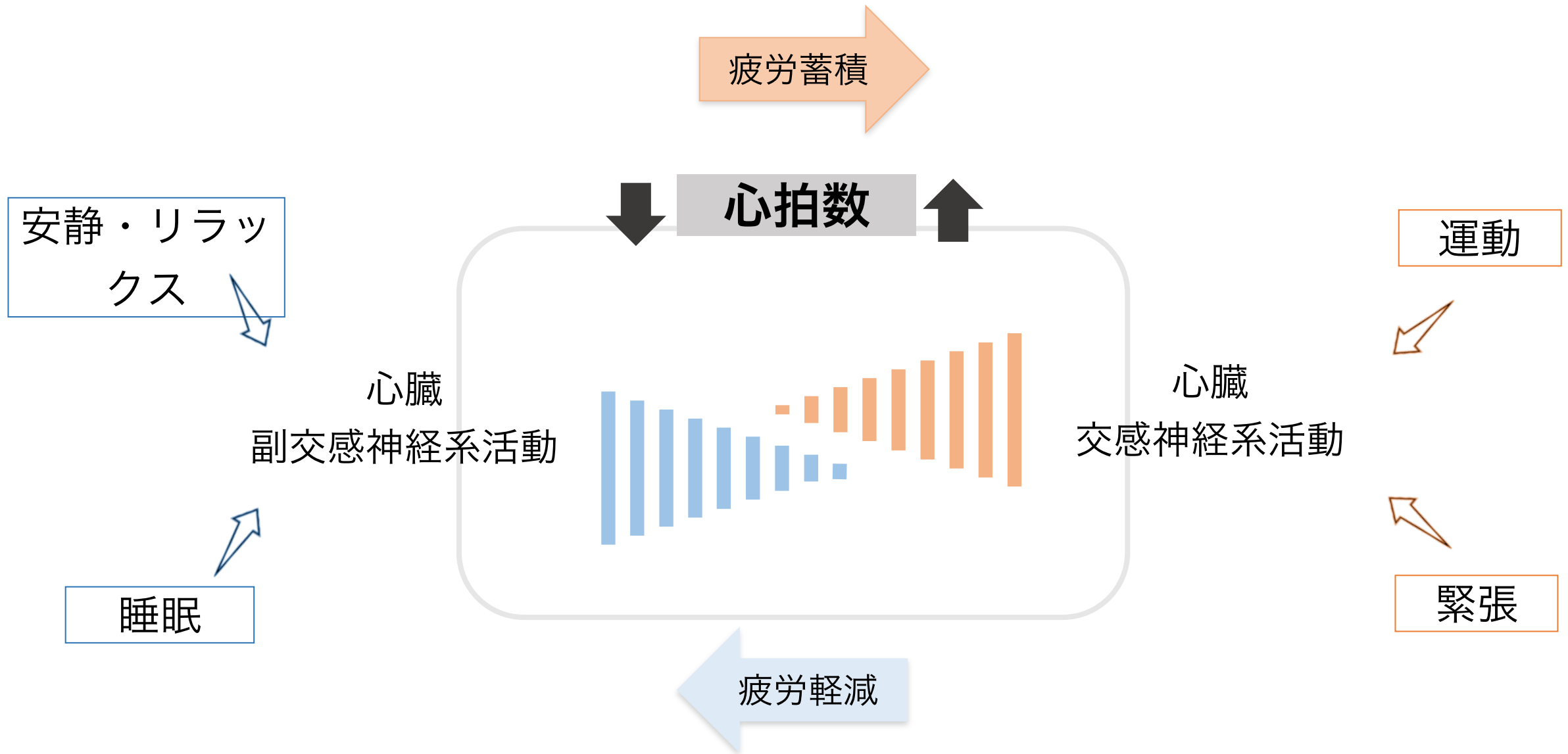


## 心拍数を用いた疲労の評価

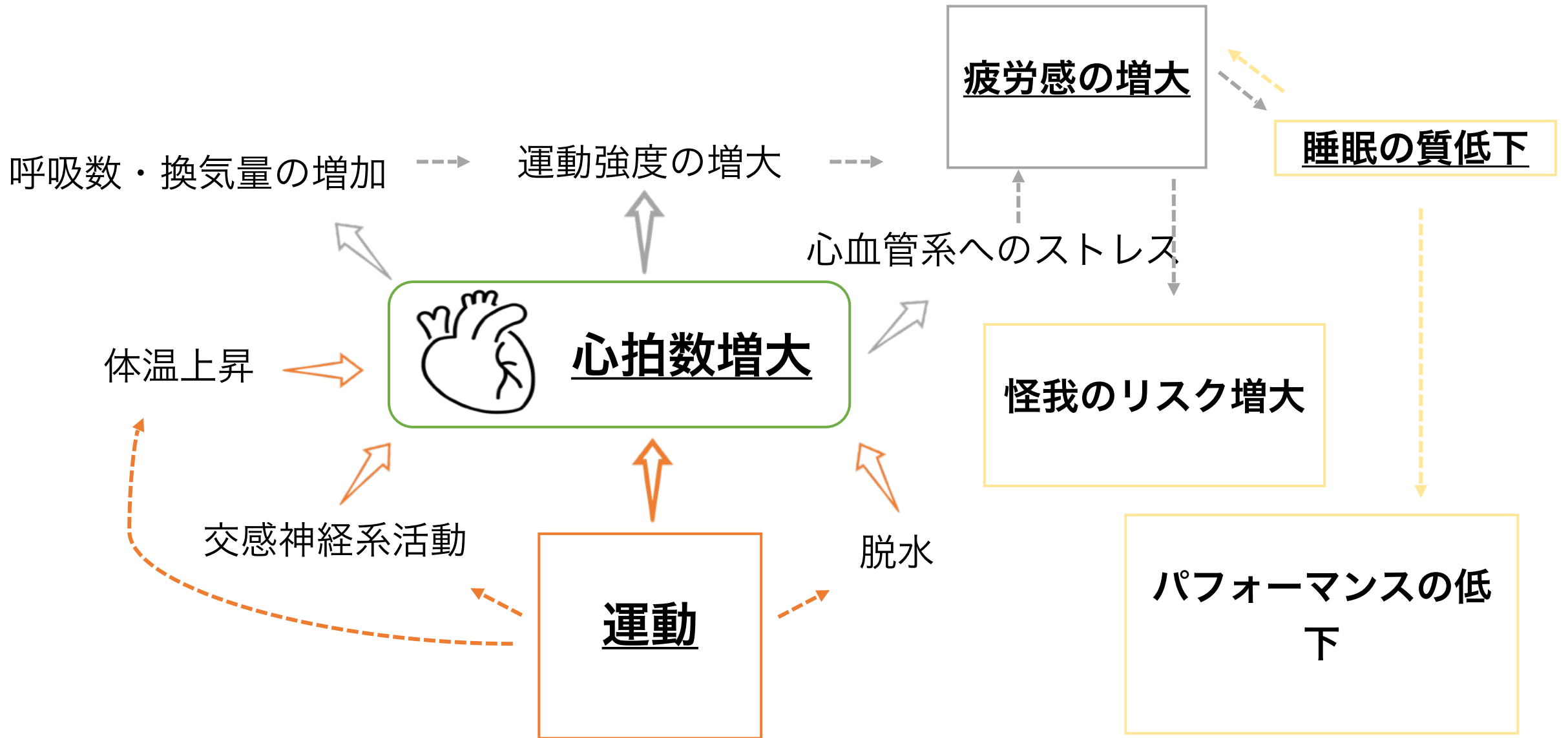


[polar.com/ja/accessories/polar-verity-sense](https://polar.com/ja/accessories/polar-verity-sense)

# 心拍数はなぜ上がるか？



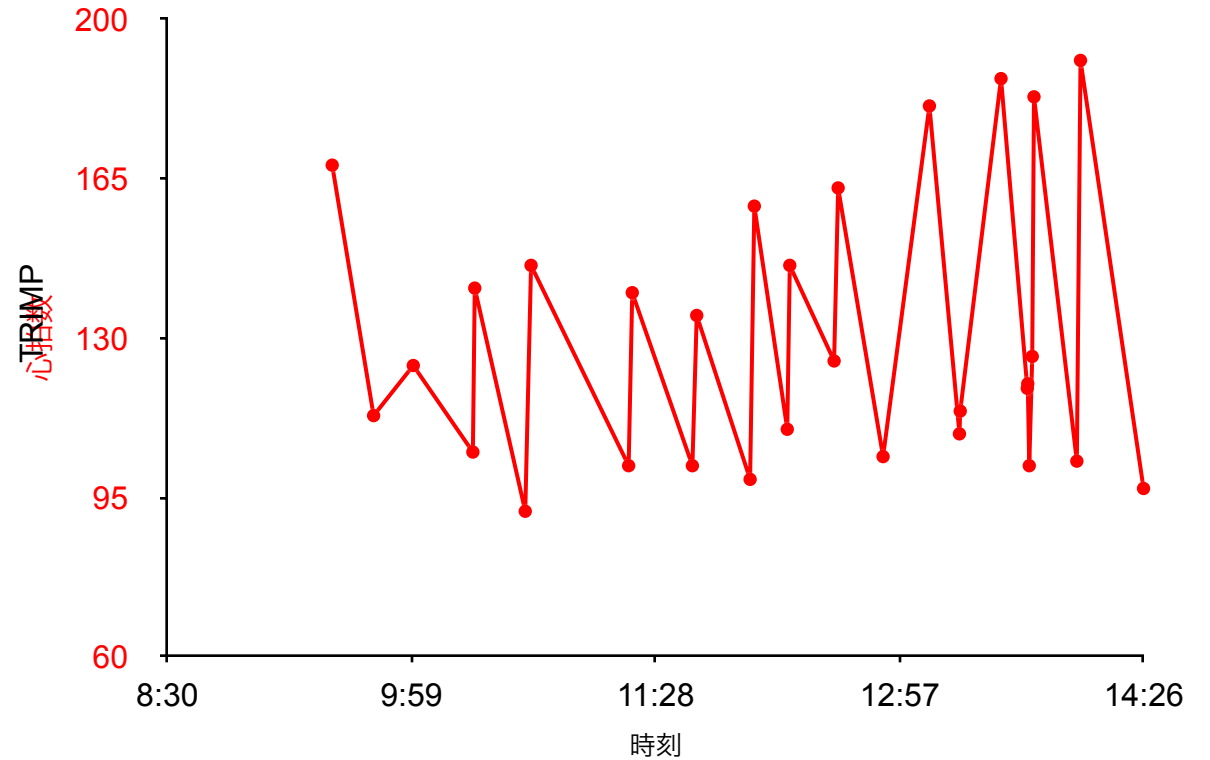
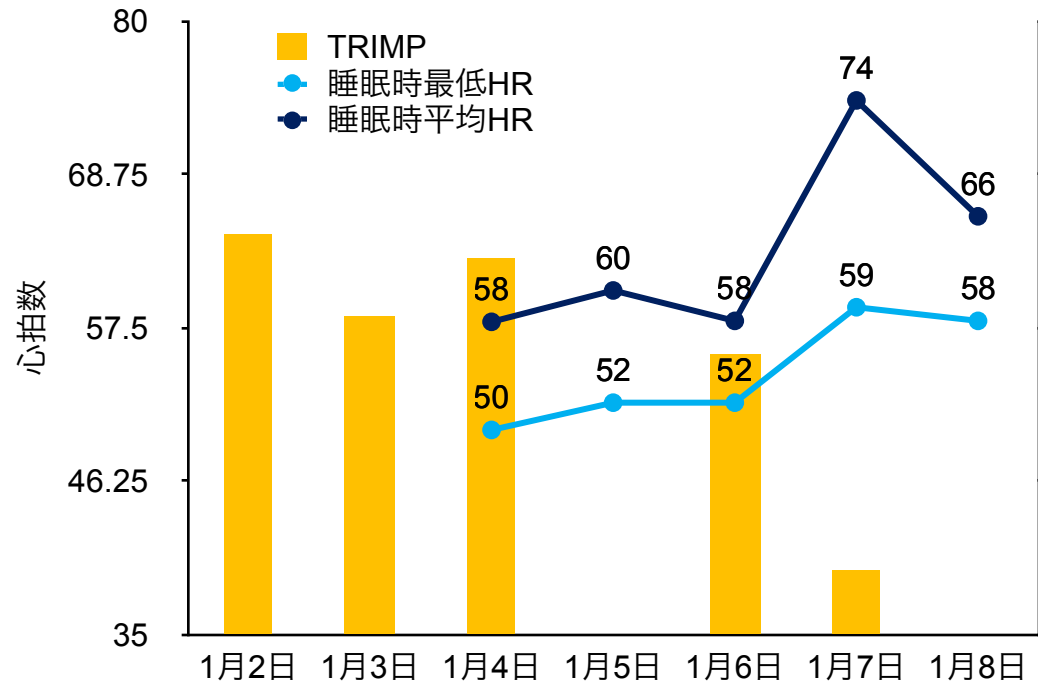
# 心拍数の上昇で起こること



# 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



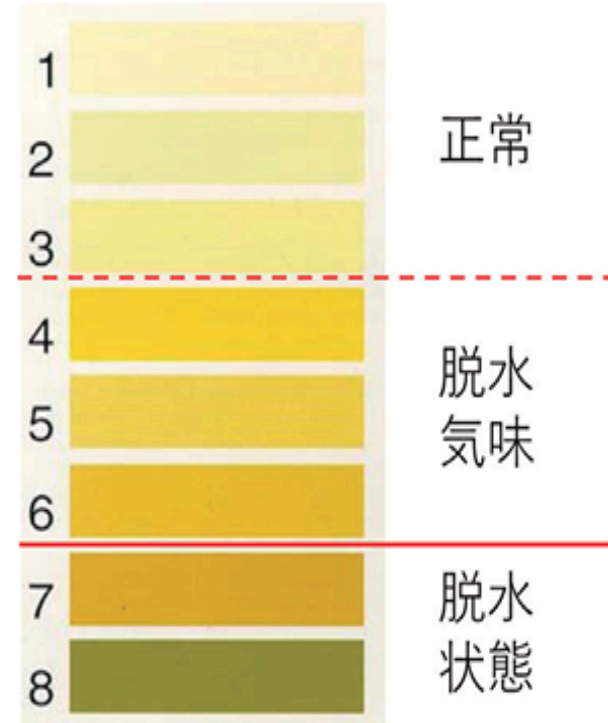
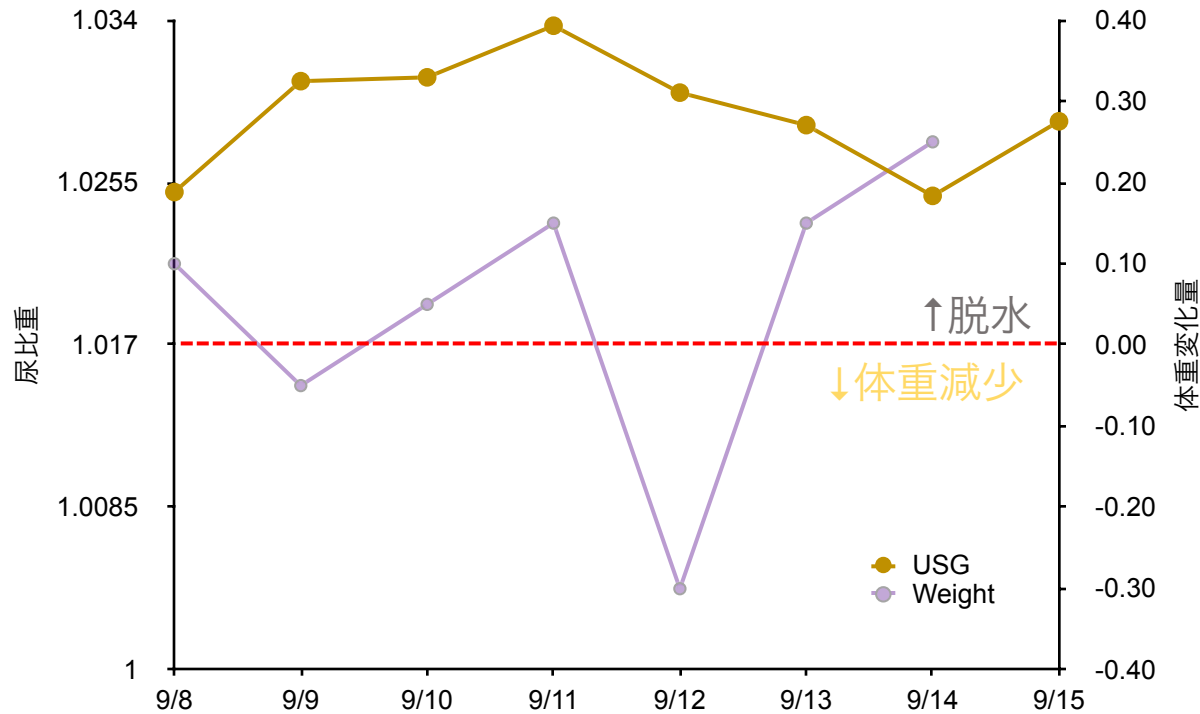
\*TRIMP：その日のトレーニング負荷（時間と心拍数）

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