



教授 / 博士（コーチング学）

山元 康平

Kohei Yamamoto

## 学歴

筑波大学 体育専門学群、筑波大学大学院 人間総合科学研究科 体育学専攻 博士前期課程  
筑波大学大学院 人間総合科学研究科 コーチング学専攻 3年制博士課程

## 経歴

日本学術振興会特別研究員DC 筑波大学研究員

## 相談・講演・共同研究に応じられるテーマ

アスリートのトレーニングマネジメント ランニングのトレーニングとコーチング

## メールアドレス

kyama@fukui-ut.ac.jp

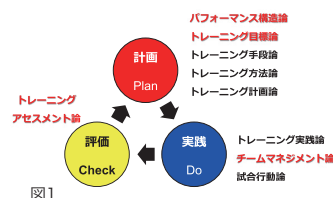


## 主な研究と特徴

## 「スポーツパフォーマンス向上のためのコーチングとチームマネジメント」

スポーツパフォーマンスを効果的に向上させるためには、「トレーニング計画の立案」「トレーニングおよび試合の実践」「トレーニング効果の評価（アセスメント）と計画の修正」というサイクルを循環させることが必要不可欠である（図1、スポーツのトレーニングサイクルモデル）。このトレーニングサイクルの出発点は、当該スポーツ種目の構造的な理解（スポーツパフォーマンス構造論）と、正確な現状把握および適切な目標設定にもとづくトレーニング課題の設定である（トレーニング目標論）。さらに、スポーツトレーニングおよびコーチングは、多くの場合複数のアスリートおよびコーチングスタッフからなるチームを対象に実践されるため、トレーニングおよびコーチングの効果を最大化させるためには、組織運営や業務効率化などのチームマネジメントも重要になる（チームマネジメント論）。

このような考えにもとづき、私たちの研究グループは、これまでに主に陸上競技の短距離走について、実際の競技会におけるレース分析やアスリートの技術・体力分析を行い、パフォーマンスの評価および目標設定の手掛かりとなる具体的指標と提示や、パフォーマンス向上の際に生じる変化、競技レベルやタイプによる効果的なトレーニングやコーチングの相違やそのためのチームマネジメントについて研究を行ってきた。



## 今後の展望

近年、競技レベルや個人の特性（アスリートのタイプ）、発達段階、性差など、アスリートの多様性に応じた質の高いコーチングの需要が高まっている。今後は、こうした多様なアスリートの特性に対応した効果的なコーチングおよびチームマネジメントに関する研究を推進していく。



Ph.D. / Professor

Kohei Yamamoto

## Education

School of Physical Education, Health and Sport Sciences, University of Tsukuba  
Master's Program in Physical Education, Health and Sport Sciences, University of Tsukuba  
Doctoral Program in Coaching Science Three-year Doctoral Programs, University of Tsukuba

## Professional Background

Research Fellow of Japan Society for the Promotion of Science  
Researcher of Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

## Consultations, Lectures, and Collaborative Research Themes

Training management for athletes Training and coaching for sprinting and running

## e-mail address

kyama@fukui-ut.ac.jp



## Main research themes and their characteristics

## Coaching and team management for improving sports performance

To effectively improve sports performance, it is essential to cycle through the stages of "planning training," "practicing training and games," and "assessing training effects and revising plans" (Figure: Training Cycle Model for Sports). A structural understanding of the sport and the establishment of training tasks, based on an accurate understanding of the current situation and appropriate goal setting, form the starting points of this training cycle. In addition, sports training and coaching are often conducted with teams consisting of multiple athletes and coaching staff. Therefore, team management, including organizational management and operational efficiency, is also crucial to maximizing the effectiveness of training and coaching.

Based on these ideas, our research group has analyzed races in actual competitions, as well as the technical and physical fitness of athletes, primarily in sprinters in athletics. We have studied specific indicators and suggestions that can be used as cues for performance evaluation and goal setting, the changes that occur as performance improves, and the differences in effective training and coaching based on athletic level and type, along with team management strategies for these purposes. Additionally, we have examined the differences in effective training and coaching by athletic level and type, as well as team management strategies tailored to these differences.



## Future prospects

In recent years, there has been a growing demand for quality coaching that addresses the diversity of athletes in terms of competitive level, individual characteristics (athlete types), developmental stage, and gender. Moving forward, we will promote research on effective coaching and team management that responds to the characteristics of these diverse athletes.