

ウエイトトレーニングルームにおける筋力トレーニング方法検索システム

035264 森 直樹

(指導教員 速水 治夫 教授)

1. はじめに

近代スポーツにおいて筋力トレーニングは不可欠であり、筋力トレーニングによって培ったパワーが無ければ、技術の向上は難しいと言える。

しかしながら日本スポーツ界では未だに、トレーニングの重要性を理解していない指導者が多く、根強い偏見が野っ子手いる。そのためか運動部内で筋力トレーニングの指導を行っているところは少ない。また本、インターネットでも紹介されているがその情報量は多く、初心者は何をしたいのかわからない。そのためか本校のウエイトトレーニングルームに来ながらも何をしたいのかわからず無駄な時間を過ごしていく学生が多い。

そこで、パソコンにより筋力トレーニングに関する必要な情報をすばやく引き出せる検索システムとユーザ管理で自分の記録をつけることができ、付けた記録をグラフで見ることができるシステムの構築を考えた。

2. システム概要

本システムはMicrosoft Accessを用いて構築した。

トップ画面からは「はじめに」画面、「競技種目から調べる」画面、「部位から調べる」画面、「記録をつける」画面に飛ぶことができる。

「競技種目から調べる」からは、利用者の調べたい競技に必要なトレーニング方法を検索することができる。「部位から調べる」からは、利用者の鍛えたい部位のトレーニング方法を検索することができる。「はじめに」からは、トレーニングを行うにあたって大事なことを、4項目にわけ、その説明を表示している。「記録をつける」からはパスワード管理で、その時行ったトレーニング記録の結果を入力することができる。そして今まで入力してきた結果をグラフで見ることができる。

図1に本システムの全体構成図を示す。

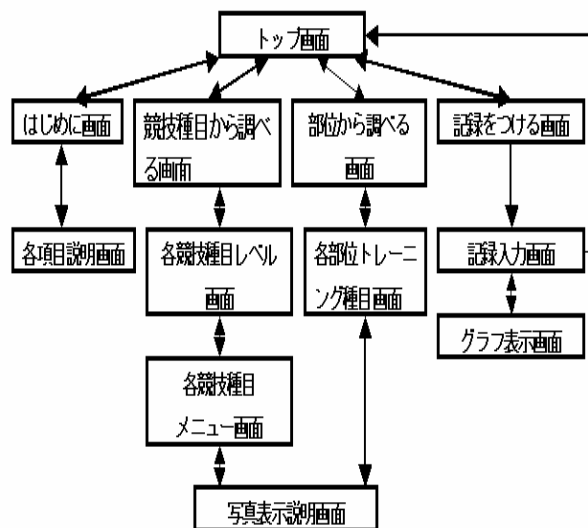


図1. システム全体構成図

3. 評価

実際に運動部学生5人、一般学生3人に本システムを利用する前と後のトレーニングルームでの充実度を5段階で評価してもらった。そして、その平均値を出した。

その結果、図2に示すように、どちらも評価が上がっていることが確認できた。

	運動部学生	一般学生
利用前	3.6	2.33
利用後	4.4	4.33

図2. トレーニングルームでの充実度平均

4. まとめ

評価の結果より、利用者がトレーニングルームで充実した時間を過ごすという目的を達成することができた。

今後の課題として、時間に応じたトレーニングメニューの作成、鍛えている部位の更なる詳しい説明、初心者向けのわかりやすいトレーニング名の表示、トレーニング法表示写真の更なる細かい動作説明などが挙げられる。