

# 大学体操競技選手における セッション RPE の有用性

小西 康仁<sup>1)</sup>・竹山 翔<sup>2)</sup>・植村 隆志<sup>1)</sup>・西 葉月<sup>1)</sup>・小山 孟志<sup>3)</sup>

1) 東海大学体育学部 2) 東海大学体育学研究科 3) 東海大学スポーツ医科学研究所

『怪我のリスクを下げる』という観点から…

## トレーニング負荷の管理は重要！



でもどうやったら  
怪我のリスクを下げられるのか…

そこで本研究は、大学体操競技選手に

## セッション RPE(sRPE) は有用であるか検証した！

Q1. sRPE とは何か？

→ トレーニング負荷を定量化するための指標

Q2. どのように算出するのか？

→ トレーニング時間(分) × Borg の主観的運動強度<sub>1)</sub> (RPE)

Borg スケール (1-10)

RPE	疲労度
1	非常に楽である
2	楽である
3	中くらい
4	ややきつい
5	きつい
6	
7	非常にきつい
8	
9	
10	最大

練習の疲労度を  
左の表に当てはめ、  
RPE を回答する

例)  
トレーニング時間 240分  
非常にきつい 7  
240(分) × 7 = 1680  
sRPE → 1680

### 被験者

T 大学体操競技部部員

**A 選手** 怪我による練習の離脱がなく、  
2020 全日本インカレではミスなく演技

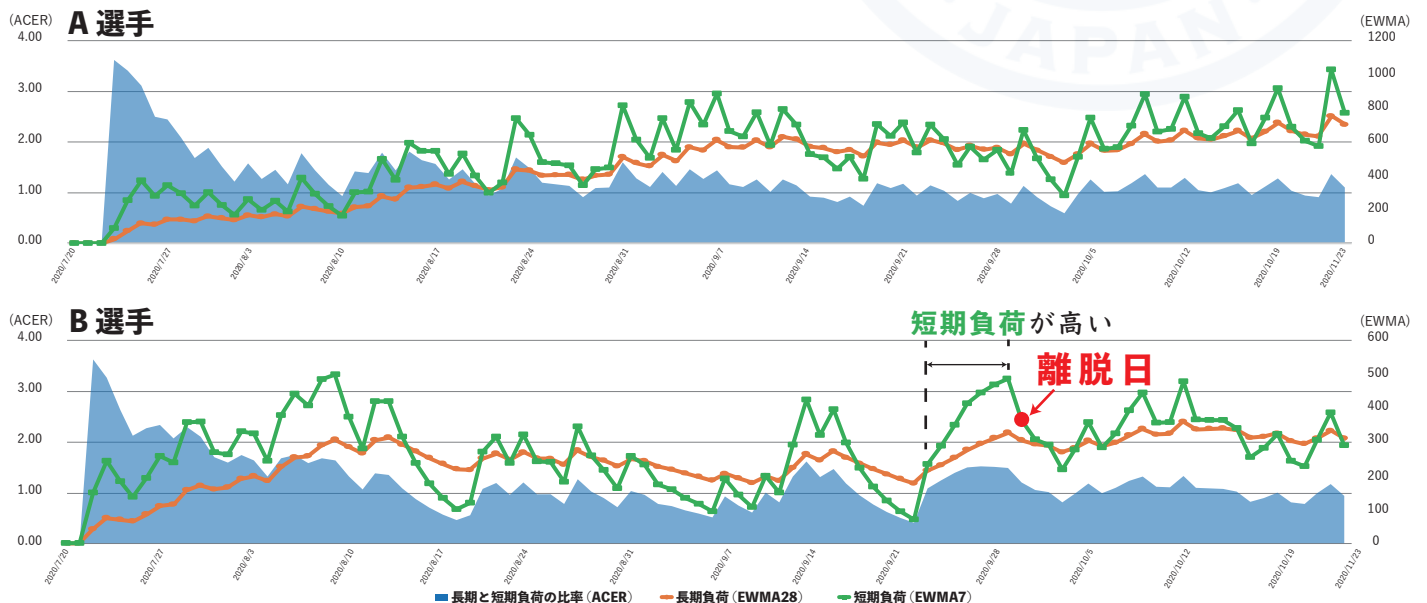
**B 選手** 慢性的な怪我で練習を離脱したが、  
2020 全日本インカレには出場

### 調査方法

Google フォームを使用 調査対象期間 (7月20日～10月24日)  
練習時間と主観的運動強度 (1-10) を回答するよう被験者に指示

### 結果及び考察

短期負荷 (EWMA7) 直近1週間の sRPE の平均値  
長期負荷 (EWMA28) 過去4週間の sRPE の平均値  
負荷の比率 (ACWR) 長期負荷と短期負荷の比率



調査の結果, B 選手は **離脱日** の直前の **短期負荷** が非常に高く (**長期と短期負荷の比率** も高い), さらにその **1 週前の短期負荷** が低かった. このことから **長期負荷** が減少している状況で一気に sRPE の高い練習を繰り返し行った結果, 離脱する怪我が発生したと推察された.

以上のことから大学体操競技選手における sRPE の有用性が示唆された.