2026 年 10 月 31 日

立教大学国際学術研究交流制度
2026 年度「派遣研究員」報告書

１．派遣概要

所属･職	スポーツウエルネス学部・教授
氏名	安松　幹展
派遣機関名	Department of Nutrition, Exercise and Sports, Faculty of Science, University of Copenhagen 所在国：デンマーク
研究テーマ	サッカー選手に対する最適なトレーニングおよびコンディショニング方法の検討
派遣期間	2026 年 9 月 1 日～2026 年 10 月 1 日（31 日間）
研究経費	846,190 円

２．派遣期間中の活動

離日日および帰国日を含め、派遣期間中の活動を記入してください。全日程（毎日）記載する必要はありません。

活動内容記入例）○○に関する調査、○○氏と研究討議、共同研究、講演、視察等

年月日	活動内容
2026/9/1	離日
2026/9/2-4,	University of Copenhagen（Københavns Universitet；KU） にて、Jens Bangsbo 教授と研究討議
2026/9/5-9	Scottish Football Association（SFA）の Union of European Football Associations（UEFA）Football Fitness Coach B License Course の視察（Glasgow, Scotland）
2026/9/3,11,29	シューズの形状が運動負荷後の筋疲労に及ぼす影響に関する予備実験
2026/9/11, 14	KU にて Jens Bangsbo 教授と研究討議
2026/9/15	Hvidovre FC U-9 チームのトレーニング視察
2026/9/16, 18	FC Copenhagen トレーニング視察（鈴木淳之介選手と面談）
2026/9/20	Brøndby IF vs FC Copenhagen 試合前 W-up の調査
2026/9/22-24	Danish Football Association（Dansk Boldspil-Union; DBU）の UEFA Football Fitness Coach A License Pilot Course の視察（Copenhagen, Denmark）の視察とプレゼンテーション（日本サッカー協会の Physical Fitness Project の歩み）
2026/9/29	KU にて Jens Bangsbo 教授と研究討議
2026/9/30	デンマークを出国し、翌 10/1 に帰国

３．研究・交流状況および成果

上記に記載した活動について、具体的な研究・交流の内容および成果、今後の研究の展望、本学と派遣機関との研究交流にかかる成果、展望等を記入してください。

今回の派遣では、2009 年度に訪問研究員として滞在した、University of Copenhagen の Jens Bangsbo 教授の研究室に再び滞在し、これまでの共同研究の成果を論文投稿するための議論と、新たな共同研究に関する予備実験を行った。具体的には、デンマークサッカー2 部リーグに所属するサッカー選手を対象にした「サッカーのパフォーマンスに及ぼす高体温の影響」を検討した実験データについて、体温調節機能やパフォーマンス発揮の個人差に焦点をあてた新たな分析を行い、今年度中の論文投稿に向けて議論と準備を進めた。研究計画の段階では、トレーニング負荷量を測定する新しいテクノロジーを開発した Next11 社（Copenhagen, Denmark）と共同研究活動を Bangsbo 教授と共に行う予定であったが、Next11 社の研究活動中断によって実現することが困難となった。そのため、今後共同研究を進めていく予定である「シューズの形状が運動負荷後の筋疲労に及ぼす影響」に関する予備実験を、同研究室の大学院生と行った。

また、トップレベルのサッカー選手に対する最先端トレーニングやコンディショニング方法を検討するために、スコットランドおよびデンマークサッカー協会のフィットネスコーチ養成講習会と両国のプロリーグ公式戦および公式戦前後のトレーニングを視察し、フィジカルコーチや選手へのヒアリングも行った。公式戦の視察からは、各チームの試合前および試合中のウォーミングアップを観察し、RAMP（Raise, Activate, Mobilise, Potentiate）の原理をサッカーに必要な動きに基づいてどのように実践しているかを確認した。トレーニングの視察では、デンマークの最上位リーグ（Denmark Superliga）に所属するプロチームの、試合翌日の試合に出ていなかった選手のトレーニングと試合 2 日前のコンディショニングを重視したトレーニングを観察した。近年、普段試合に出ていない選手に対するシーズン中のトレーニング強度が、コンディショニングの観点から不十分であることが研究レベルでも報告されており、チーム成績を左右すると考えられるチーム全体のフィットネスレベルをいかに維持するかが注目されている。今回、Denmark Superliga で現在首位の FC Copenhagen のトレーニングの視察から、10 名弱の少人数における強度の高いトレーニングメニューの詳細について調査することができた。また、フィジカルコーチと選手へのヒアリングから、シーズンを通して、普段試合に出ていない選手に対するトレーニングの重要性を確認した。

同時に、欧州トップレベルの選手に対するフィットネスの維持を担うフィットネスコーチの養成も重要であり、数年前から Union of European Football Associations（UEFA）は公認するフィットネスコーチライセンス制度を整備している。今回、すでに UEFA から高い評価を得ている Scottish Football Association（SFA）の Football Fitness Coach B License Course と、現在認定に向けたモニタリングを受けている Danish Football Association（Dansk Boldspil-Union; DBU）の Football Fitness Coach A License Pilot Course を、UEFA コースダイレクターと共に視察した。いずれのコースも、英語を使用言語としており、そのため自国だけではなくスペイン、ポルトガル、ギリシャ、コロンビア、オーストラリア、ヨルダンなど世界中のフィットネスコーチがコースに参加し、欧州トップレベルのチームで実際にフィットネスコーチを歴任してきた講師陣による講義と受講するコーチたちのトレーニング指導実践から、最新の方法や知見を学ぶ機会となっていた。

特に、DBU のコースでは、実験室的研究データの指導現場での応用を明確に示した内容となっており、その内容は今後のスポーツウエルネス学部・スポーツウエルネス学研究科における、基礎研究と応用的研究をリンクした研究プロジェクトの構築に活かせるものであった。