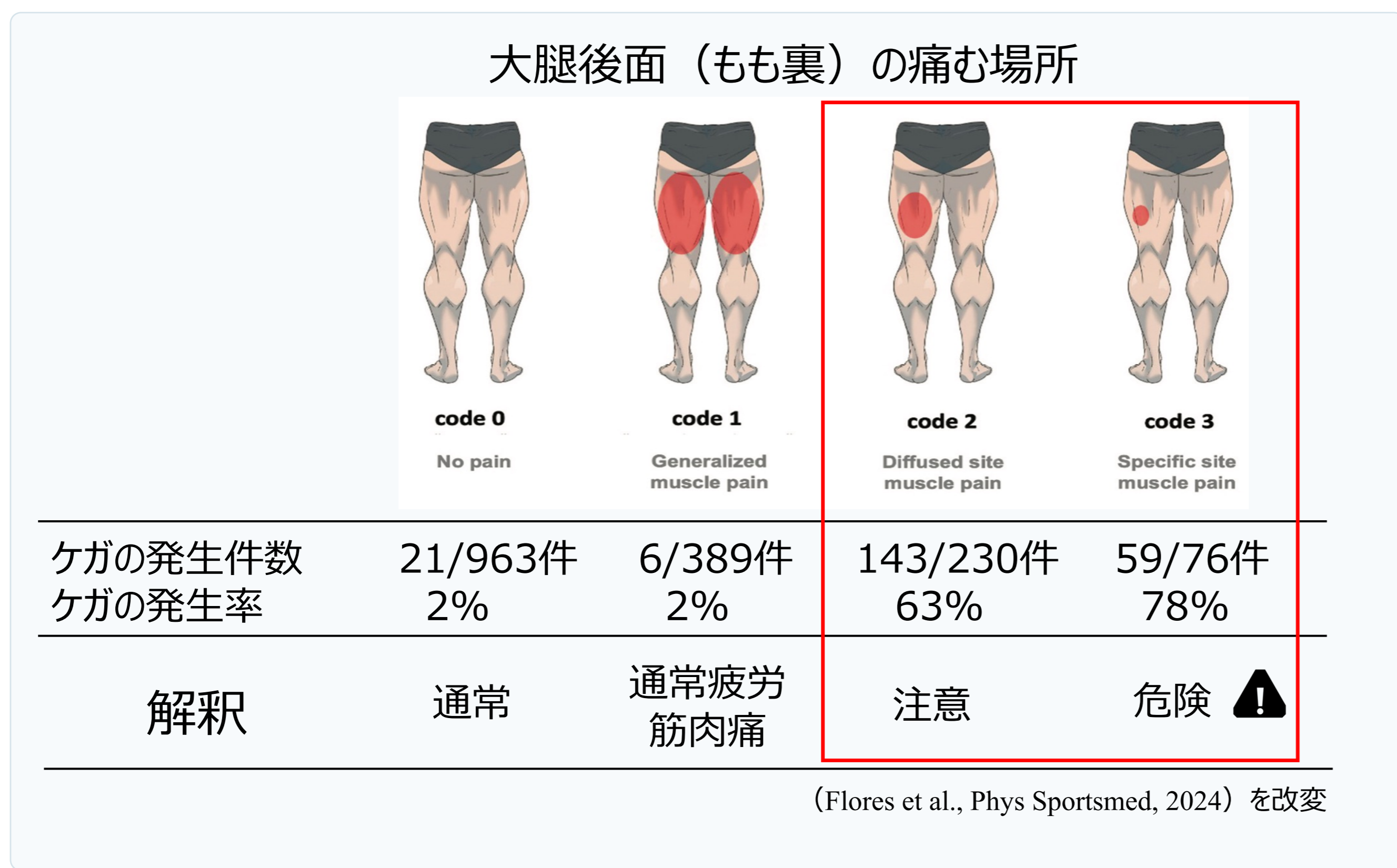


スポーツパフォーマンスと疲労から最適なトレーニングを考える

1日50秒のチェックで、ケガの可能性を見える化し、AIで日々の練習強度を提案
経営学部 総合経営学科 築瀬 康

1. 日々のチェックで、ケガを予測できる

- 過去のケガ：同じ場所をケガする可能性が高い。(Hägglund et al., 2006)
- 睡眠：8時間未満ではケガの可能性が約1.7倍。(Milewski et al., 2014)
- 栄養：摂取エネルギー不足は骨折の可能性を高める。(Heikura et al., 2018)



2. 現場の課題

「測れない」ではなく「続かない」

選手	コーチ	保護者
<ul style="list-style-type: none"> 入力が面倒だと 続かない 	<ul style="list-style-type: none"> 選手の疲労度を見て、メニューを調整したい 	<ul style="list-style-type: none"> 無理をしていないか心配、プラスになるサポートをしたい

解決の鍵：毎日短時間で入力できる仕組みへ

3. 提案

50秒入力×AIレポートで練習最適化

スマートフォンで身体状態と練習内容を入力し、AIがケガする可能性と練習強度を提示する。



4. 皆で選手を支えることができる



5. 継続しやすい設計 3段階サービス

- 各入力は50秒程度 ⌚
- 高価な機器は不要 📱
- 週1回のデータ共有 📶
- 【無料】1チーム選手10名まで
- 【標準】1チーム選手30名まで
- 【上位】1チーム選手50名まで

6. 産学連携



まとめ

1日50秒のチェックが、明日の練習を最適化し、ケガなくスポーツを楽しめる毎日へ。

産学連携により、地域のスポーツ現場で続けられる疲労管理・トレーニング支援サービスを目指す。