



Tochigi Institute of Sports  
Medicine & Science

# パフォーマンス分析サポート マニュアル

**とちぎスポーツ医科学センター**

〒321-0152 宇都宮市西川田 4 丁目 1 番 1 号

カンセキスタジアムとちぎ内

TEL : 028-645-2080

E-mail : [tis2022@tochigi-sports.jp](mailto:tis2022@tochigi-sports.jp)

## 目 次

### パフォーマンス分析サポート

|                          |    |
|--------------------------|----|
| I. はじめに                  | 3  |
| II. 関連組織との連携             | 4  |
| 1. 関連組織の連携体制             | 4  |
| 2. 各組織におけるマネジメントスタッフの重要性 | 4  |
| 3. サポート実施までの手順           | 5  |
| 4. サポートを行う際に配慮すべきポイント    | 6  |
| III. サポート内容              | 7  |
| 1. 共通                    | 7  |
| 2. 動作分析サポート              | 17 |
| 3. 映像技術サポート              | 48 |
| 4. レース分析サポート             | 61 |
| 5. ゲーム分析サポート             | 68 |
| 6. パフォーマンス分析サポートのまとめ     | 88 |

# パフォーマンス分析サポート

## I. はじめに

競技パフォーマンス自体を評価し、強化活動全体の成果を評価すること、その後のトレーニング課題を明確にすること、ライバル選手を評価し、その結果に基づいた修正強化を行うこと、などを目的とする。

パフォーマンス分析は、専用の機器およびソフト等を用いて、より詳細なデータを取得することができる。トップレベルの強化では、一般的な取り組みとなっている。その為に、「トップ選手が活用しているから」という理由で、「取り急ぎ、パフォーマンス分析をやってみる」という傾向がよく見られる。その結果、分析に時間がかかり、得られたデータを日常的な強化に役立てられない、という負の影響を受けることが多い。**パフォーマンス分析で最も重要なことは、「自分たちの技術および戦術がどのようなもの」であって、それに即して「何を分析する必要があるかを明確にしておくこと」である。**この中には、対戦相手の分析も含まれる。「分析の目的」を明確にした上で、**パフォーマンス分析を進めていくことが非常に重要である。**

また、もう1つ重要な問題点は、パフォーマンス分析を実施する際に、専用の高額な機器を準備する必要がある。日々の強化活動の中で、日常的にパフォーマンス分析を継続していくためには、できるだけ安価なシステム構成で準備を進めていく工夫が必要になる。高額な機器と比較すると、分析機能に制限がかかる場合が多いが、分析の目的を明確にした上で、必要十分なパフォーマンス情報が得られるように工夫して欲しい。なお、競技レベルの高い選手に対して、詳細なパフォーマンス分析を行う必要がある場合は、TIS および体育系大学の施設（モーションキャプチャーなど）を活用してもらうことが無難である。