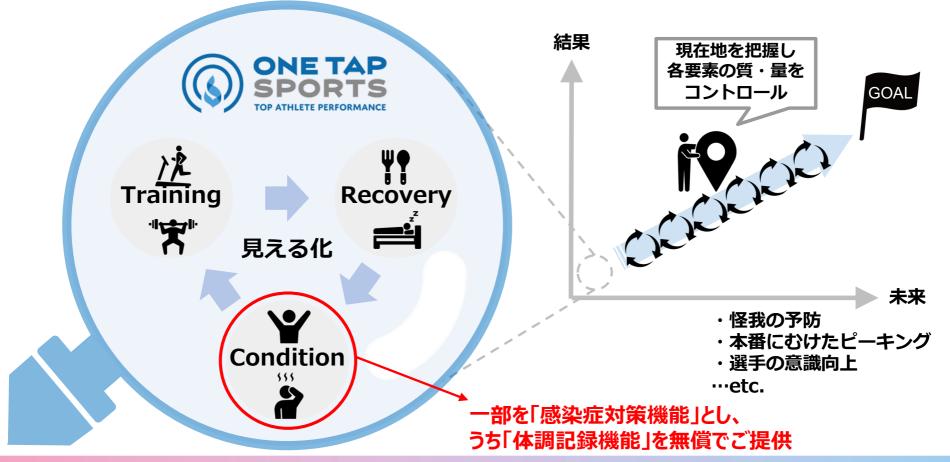
ONE TAP SPORTSについて



通常はスポーツチームが「怪我防止」や「本番にむけたピーキング」を実現するために 各種スコアを可視化するためのツールですが、一部機能を「新型コロナウイルス感染症対策機能 = "ONE TAP SPORTS for UNIVAS"」として加盟大学・部活動様へ無償提供いたします。



無償版・有償版による利用機能について



無償版でご利用いただけるのは「体調記録機能」のみとなります。 有償版は選手1名につき330円/月(税込)~ご利用可能です。※機能動によって課金が発生いたしますので詳しくはお問い合わせください

		ONE TAP SPORTS for UNIVAS (無償版)	ONE TAP SPORTS <u>(有償版)</u>	
感染症対策	体調記録	0	0	
	行動記録	×	0	
コンディション機能		×	0	
インジュリー機能		×	0	
トレーニング機能		×	0	
食事機能		×	0	
フィジカル機能		×	0	
トリートメント機能		×	0	

ONE TAP SPORTS for UNIVAS(無償版) 📴



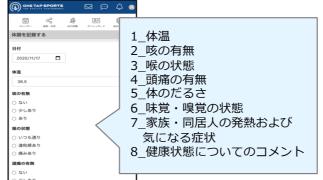
感染症対策に関わる8項目について選手のスマートフォン等から簡単に入力でき スタッフはリアルタイムで異常を検知することができます

ONE TAP SPORTSの画面イメージ

できること

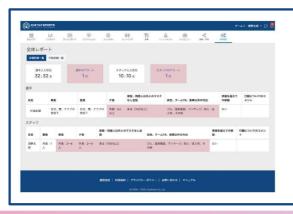
選手





図感染症対策に関わる8項目の入力が スマートフォンなどのデバイスから いつでも簡単に可能です

スタッフ





☑選手が入力した8項目をリアルタイムに 確認できます(異常がある場合はアラート 表示により検知が可能)

☑入力された内容はCSV出力が可能なため 陽性者が発見された際は医療機関などへ チームメイトの直近の体調記録を速やかに 報告できます



ONE TAP SPORTS概要

CONFIDENTIAL

ONE TAP SPORTSの沿革



'12年に開発着手したアスリート向けコンディション可視化ツールONE TAP SPORTSは '15年ラグビーW杯での日本代表躍進の原動力のひとつとなり、拡大・成長を続けています



2015年W杯に向けたラグビー日本代表のコンディション可視化ツールとして採用

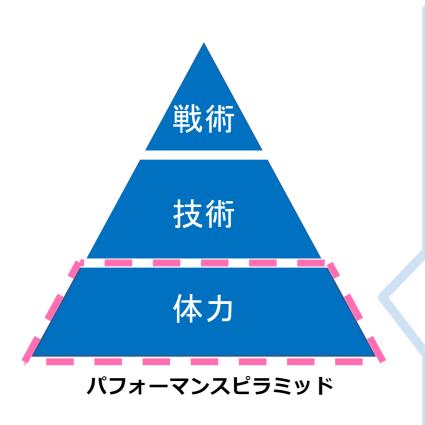


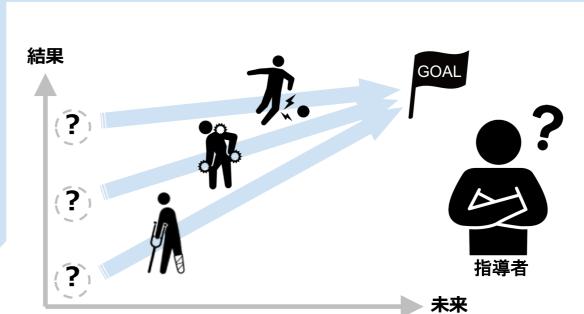


ONE TAP SPORTSの概要



パフォーマンス最大化の土台となる能力を向上させるためには 選手の現在の状態(コンディション)を把握することが不可欠です



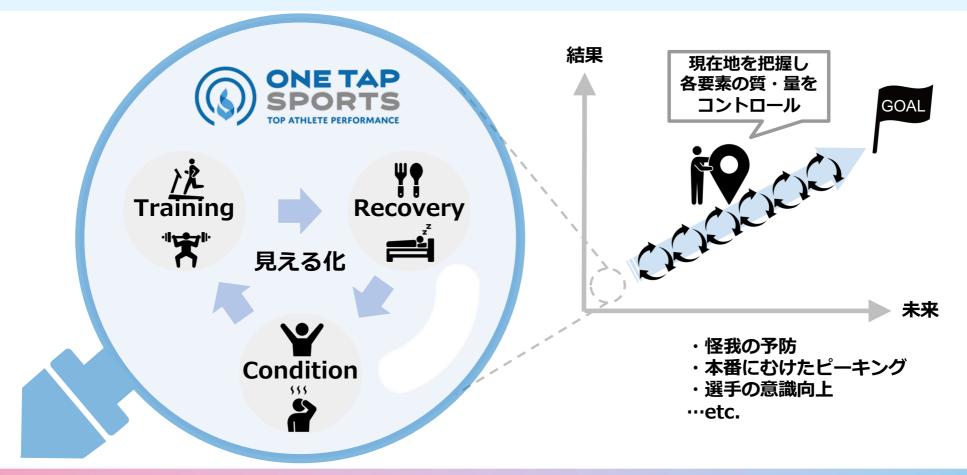


現在がわからないとゴールへの登り方がわからず 怪我の発生や本番にむけたピーキングの失敗に…

ONE TAP SPORTSの概要



現在を「見える化」し、各要素の質や量のコントロールをおこなうことによって 怪我の防止や本番にむけたピーキング成功を目指すことが可能になります



ONE TAP SPORTSの概要



選手が入力したデータをスタッフサイドがリアルタイムで 確認・分析することが可能です



選手サイド

日々のコンディションや食事記録を入力



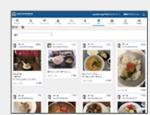




選手単位の情報を一覧表示



食事情報の確認



全体データをレポート・グラフ形式で表示





コンディション管理における共同研究



ラグビー日本代表での取得データを分析し、共同研究もおこなっています

口木经濟新閉

プレスリリース 2020-06-11

ユーフォリアと日本ラグビー協会、ポストコロナ時代に向け 選 手のコンディション管理分野での共同研究を強化



スポーツの力を活かし、

スポーツの力を通じて、未来をつくる

研究成果は、ラグビーの育成年代への普及や、他競技の発展にも貢献することを目指す

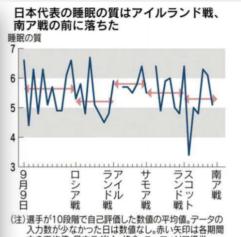
株式会社ユーフォリア (注1、以下 ユーフォリア) と公益財団法人日本ラグビーフットボ ール協会(注2、以下日本ラグビー協会)とは、ラグビー選手向けコンディション管理サ ービス分野における共同研究を強化してまいります。

■本取り組みのこれまでの経緯

15人制男女日本代表や7人制男女日本代表を中心に、試合当日に向けてコンディションを

躍進日本ラグビー 内部データが語る勝因と課題 2020/2/29 3:00 日本経済新聞 電子版 昨年のワールドカップ(W杯)で初の8強に進出したラグビー日本代表の土台にあったのが、 計画的な体づくりだった。「世界一の練習量」による肉体強化が、強豪国を幻惑する速いテ ンポの試合運びに結実した。本番中の体調管理も成功した。その秘訣をチームの提供による データで解き明かす。 選手の体調は試合ごとに回復したが、 南ア戦では疲労が抜けきらなかった 「練習量は間違いなく世界で 15人制強化委員長は胸を張・ 昨年2月から開幕前まで断続 ー・ジョーンズ前ヘッドコー 宿では連日6時間以上の練習 10月6日はデータ入力が少なかったため数値なし。日本ラグビー協会、ユーフォリア提供

記事利用について



ONE TAP SPORTSの導入実績



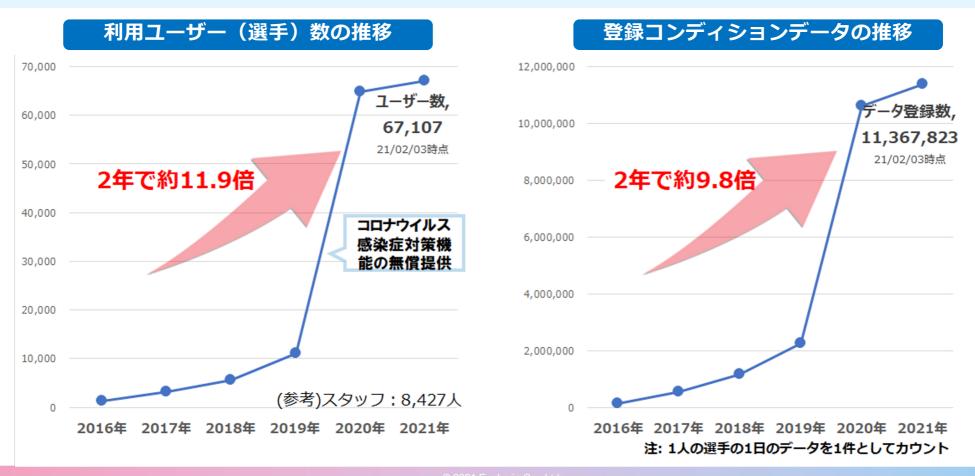
システム改善を重ね、現在では個人競技を含め 71競技1,700チーム以上(うち日本代表26競技)で利用されています

チール	公競技	個人競技		
ラグビー(15人制)	サッカー	水泳	レスリング	
ラグビー(7人制)	フットサル	クライミング	柔道	
野球	ブラインドサッカー	フェンシング	テコンドー	
ソフトボール	ビーチサッカー	陸上(駅伝)	テニス	
アメリカンフットボール	バスケットボール	陸上(トラック)	車いすテニス	
水球	バレーボール	陸上(フィールド)	サーフィン	
ラクロス	ハンドボール	トライアスロン	剣道	
グランドホッケー	ボート	モータースポーツ	ゴルフ	
アイスホッケー	カーリング	自転車競技	スキー	

ユーザー数・蓄積データ量



ONE TAP SPORTSが抱えるユーザー(選手)数とコンディションデータは 直近2年間でいずれもおよそ10倍に増加しています

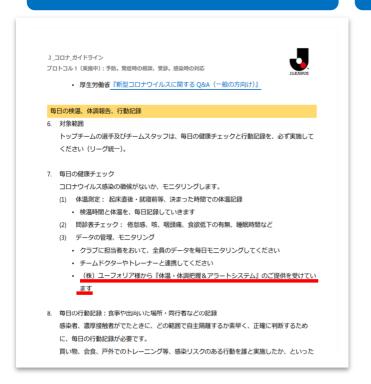


コロナウイルス感染症対策機能の無償提供 🕒



2020年春よりコロナウイルス感染症対策として一部機能を無償提供したことで ONE TAP SPORTS導入チームの大幅な増加につながりました

リリーグ



Bリーグ



一般社団法人大学スポーツ協会 (UNIVAS)から加盟大学・競技団体へ



ONE TAP SPORTSの役割



パフォーマンス最大化の土台づくりに必要な要素を 「主観」「客観」データによって見える化することがONE TAP SPORTSの役割です

サイクルをまわすための方法

主観データ

客観データ



トレーニング/リカバリーの結果、試合や練習に臨むにあたって選手がいまどのような 状態にあるのかを確認する 東 疲労感

● 筋肉(部位別)の痛み/ハリ

- 食欲
- ストレスレベル etc.
- 体重
- 血中酸素飽和度 (SpO2)
- 心拍変動 (HRV)
- 安静時脈拍
- **血中ヘモグロビン値**
- 月経 etc.



トレーニングの質や量を可視化・蓄積し、 選手のコンディションと併せてモニタリン グをおこなうことで、怪我の予防や本番に 向けたピーキングをめざす

- RPE(主観的運動強度)
- GPSデータ (走行距離 /HI走行距離/加速等)
- 運動時脈拍
- ジャンプ高/回数
- 練習時間 etc.



疲労から回復するために必要な栄養・睡眠 などの質や量を把握し、適切なフィードバ ックをおこなうことで選手の意識向上をめ ざす

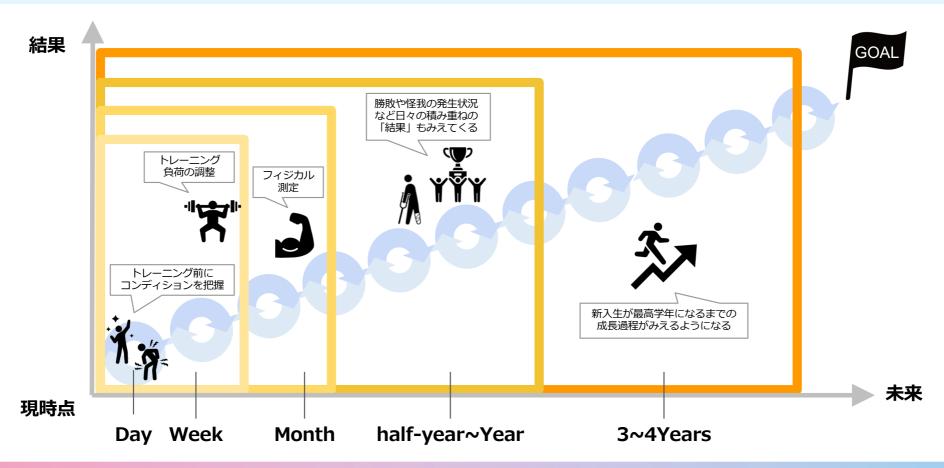
- 睡眠の質
- 栄養の質 etc.
- 睡眠時間
- 睡眠の質(デバイス測定)
- 栄養状態(尿・便等)
- 水分摂取量 etc.



ゴールに辿りつくためのモニタリング



ゴールに辿りつくためには、日々もしくは一定期間におけるサイクルをまわし 次にむけた調整をし続けていくことが重要です





【Day】日々のモニタリング



「選手が今日の練習にどんな状態で臨むのか?」を把握することで トレーニングの量・質の調整が可能になります

Condition機能

全選手の当日の状態を確認

「インサイト機能」で全選手の当日の状態(* コンディションインデックス)を把握し不調を 抱えている選手がいないかスタッフ間で確認

選手のステータス(練習参加/不参加/制限ありetc.)を記録しておく

*コンディションインデックス: 身体の痛みと疲労に関する項目を総合し選手のコンディションを100点満点で判定

個人単位の詳細スコアを確認



気になる状態の選手については「ダッシュボード機能」で、睡眠時間/身体(部位別)の痛みやハリなど個人ごとの各スコアを確認し、詳細を把握する

※前日の睡眠時間/質が把握できるためリカバリー要素も把握可能(他項目も自由作成可)

選手とのコミュニケーション



コメント機能を活用して選手と スタッフの間で会話をおこない より詳しい状態を把握



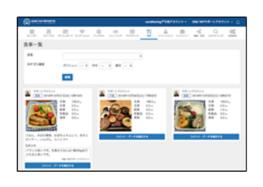
【Day】日々のモニタリング



リカバリーや体重管理のために必要な「栄養」を摂取できているか把握し 選手の意識を向上させるためのフィードバックがおこなえます

食事機能 ※栄養管理サポートの体制があるチームにオススメです

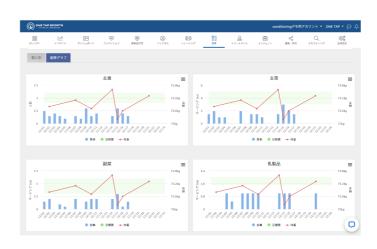
選手の食事内容を把握





選手が摂取した食事内容(写真+量)を確認し コメントによるアドバイスをおこなう

日々の食事量をモニタリング



当日のトレーニング負荷や、目標とする体重に対して適切な食事量を摂取できているか?をモニタリングし、選手へフィードバックをおこなう



【Week】週次のモニタリング



怪我のリスクを軽減しながら成長するためには試合で求められる 運動強度から逆算してトレーニング負荷を調整することが重要です

Training機能

ACWR (Acute:Chronic Workload Ratio)

:「やり過ぎても怪我をするし、やらなさ過ぎても成長できない」 という考え方を数字でとらえるための指標

① Acute 直近に選手にあたえた負荷

: 直近1週間の負荷の平均値

2 Chronic 選手が耐性をもつ負荷

: 直近4週間(28日間)の負荷の平均値

ACWR

(1)÷(2)



target(Sweet spot):

 $0.8 \sim 1.3$

※怪我のリスクを最小限にしながら成長できるスコアの目安

トレーニング負荷(Workload)の算出方法

選手が感じた「主観的なキツさ」



トレーニング時間

RPE (Borg's CR-10 scale)

10	very, very strong	これ以上はない
9		とてもきつかった++
8		とてもきつかった+
7	very strong	とてもきつかった
6		きつかった+
5	strong	きつかった
4	somewhat strong	ややきつかった
3	moderate	中くらい
2	weak	楽だった
1	very weak	かなり楽だった



時間 (min)



【Week】週次のモニタリング



「1週間を通して選手に与えた負荷がどの程度だったか?」を可視化し 翌週に向けたトレーニング計画の策定をおこなうことができます

Training機能

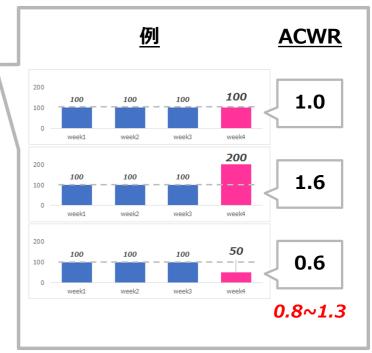
■選手が感じた負荷「内的負荷」



■knowsとの連携で走行距離などの 「外的負荷」もモニタリングが可能







【Month】月次のモニタリング



定期的なフィジカル測定によりパフォーマンスチェックをおこない サイクルをまわした結果「選手が成長できているか?」を確認・記録できます

Physical機能



個人の成長の確認や 選手間の比較をおこなう



<u>次の目標・達成する</u> ためのプランを策定

- ・目標とする記録に届いているか?
- ·前月よりも改善しているか?
- 選手間で比較するとどうか?

【Half-year~Year】年次のモニタリング 📴



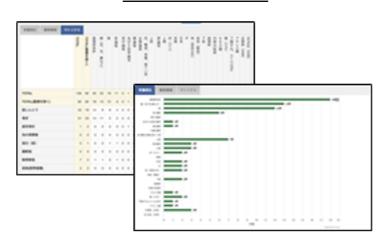
結果として発生した傷害の内容・要因を分析することによって 必要に応じたトレーニング計画の見直しをおこなうことができます

Injury機能

傷害発生時にデータを記録

診断名/発生状況/発生原因/受傷 部位etc.を記録する

蓄積された傷害の種類や 原因を確認する



- 現状のトレーニングをおこなった結果 どのような傷害がなぜ発生したのか?
- ・今後傷害の発生を未然に防ぐために何か 改善すべきことはあるか?

*受傷種類と受傷部位/受傷者と発生原因/受傷者と発生状況/受傷部位と手当/受傷部位のグラフやマトリクス表示が可能

傷害報告書は印刷や PDF保存も可能



*傷害報告書は、IOC基準に準じたフォーマットとなっております。

【3~4years】3~4年でのモニタリング



複数年にわたって蓄積された各種データは 選手、チーム、さらに競技全体において大きな財産となります

すべての機能で記録したデータ

選手の成長過程において蓄積された全てのデータ

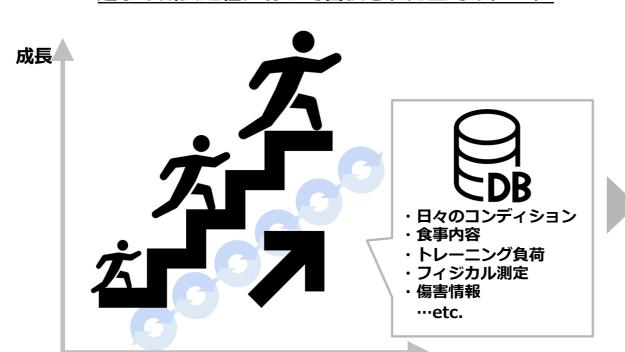
チームができるようになること

次の新入団/部選手にむけて中長期的な 育成プランを検討することができる

めざしたい選手の情報を定量データで伝えられることで他選手のモチベーション・意識向上につながる

チーム内にトップアスリートが誕生した 場合、データ自体が大きな価値になる

スタッフの異動や退職時の引継ぎがスム ーズに行える



3年・・・

時間

1年

2年

まとめ



データの種類/量を蓄積すればするほど チームが成長するためにできることがどんどん増え、精度も高まっていきます

