

様々なスポーツ選手における短距離疾走の特徴

西村三郎(筑波大学)

谷川聡(筑波大学大学院人間総合科学研究科)



諸言

指導現場では短距離疾走の重要性からスプリントテストやスプリントトレーニングが行われているが、スプリントテストにおける評価基準はタイムだけであることや、球技の短距離疾走に関する研究は不十分(岩壁, 1995)であることから十分な指導を行うに至っていないのが現状である。また、先行研究(岩壁, 1995)では陸上競技短距離選手とラグビー、サッカー選手の比較が行われているが、**分析区間は等速疾走局面**である。陸上競技を除く多くのスポーツにおいては、**加速疾走局面**で疾走が終わることも多いため、**加速疾走局面**を分析し、スポーツ特有の疾走の特徴を明らかにすることは有用であると考えられる。

目的

短距離疾走における**加速区間**を、分析することでスポーツ特有の特徴を明らかにし、疾走の指導や、テストを行う上での評価に関して、有用な知見を得ること。

方法

被験者:

1大学所属の男子競技部員(65名)

陸上競技部短距離部員	19人
硬式野球部員	20人
硬式テニス部員	6人
バスケットボール部員	20人

実験内容:

・30m全力走

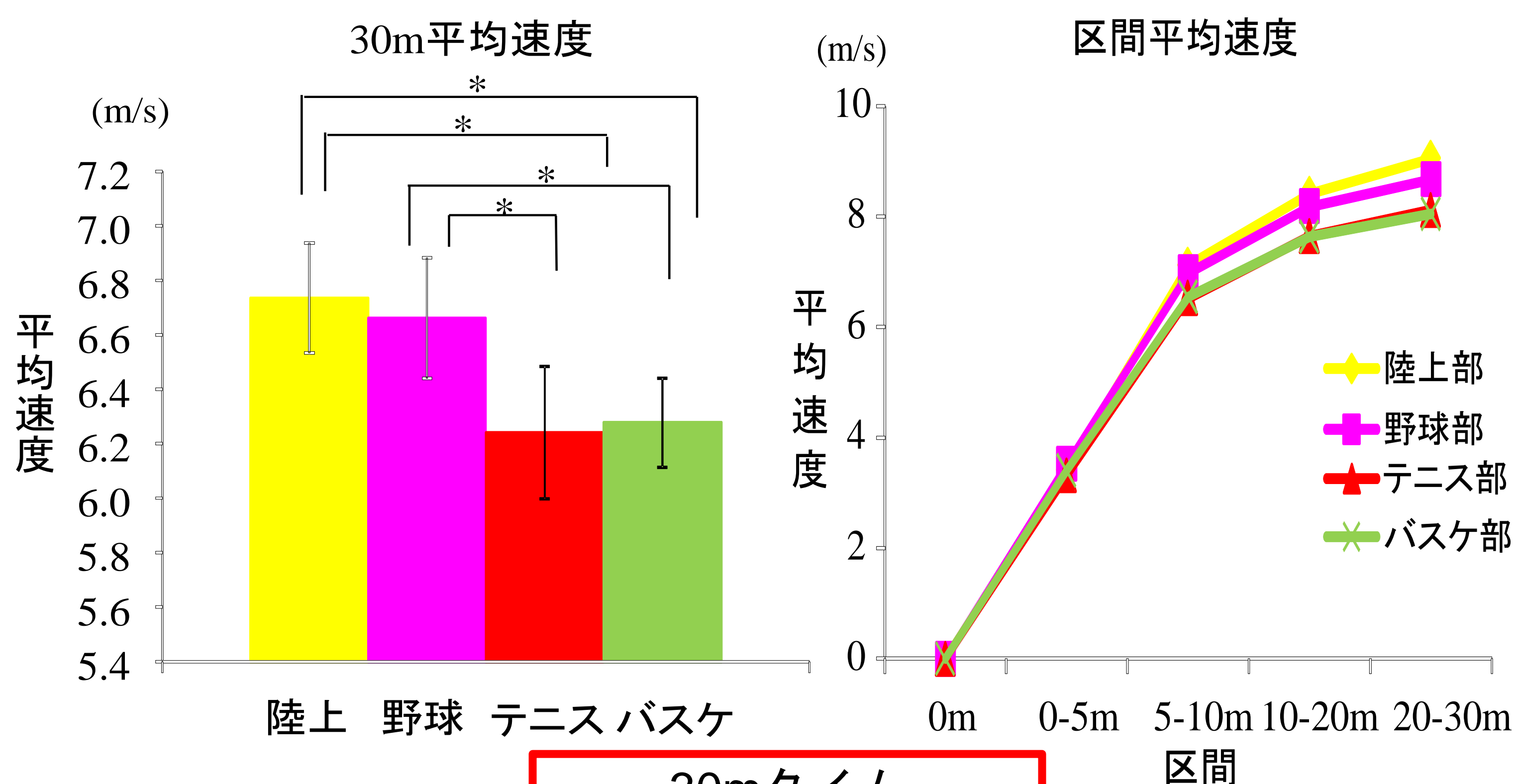
分析項目:

区間タイム(0-5m, 5-10m, 10-20m, 20-30m)

11歩目迄の**ピッチ(Hz)**, **ストライド(cm)**, **接地時間(s)**, **滞空時間(s)**

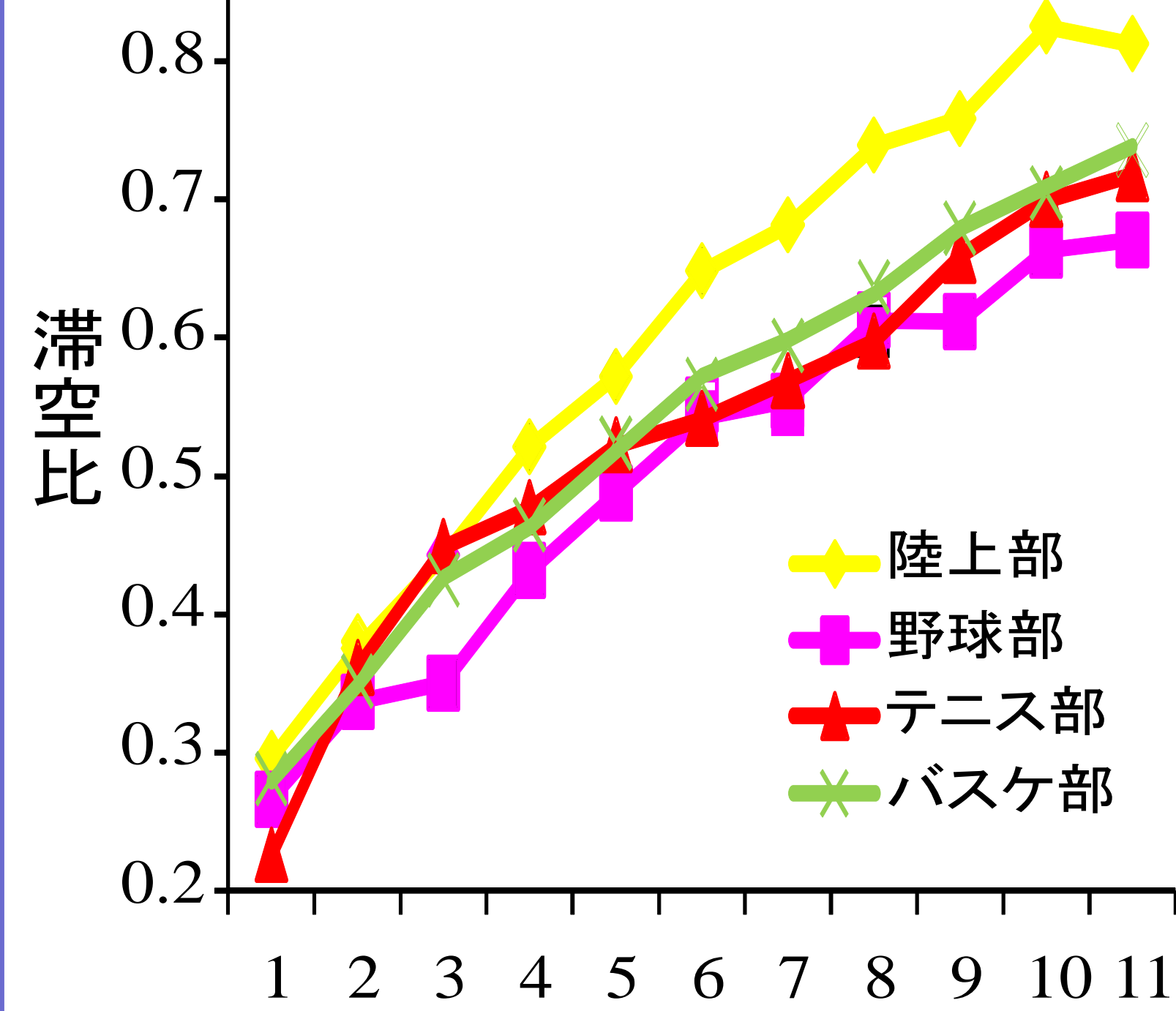
結果

●全体での比較



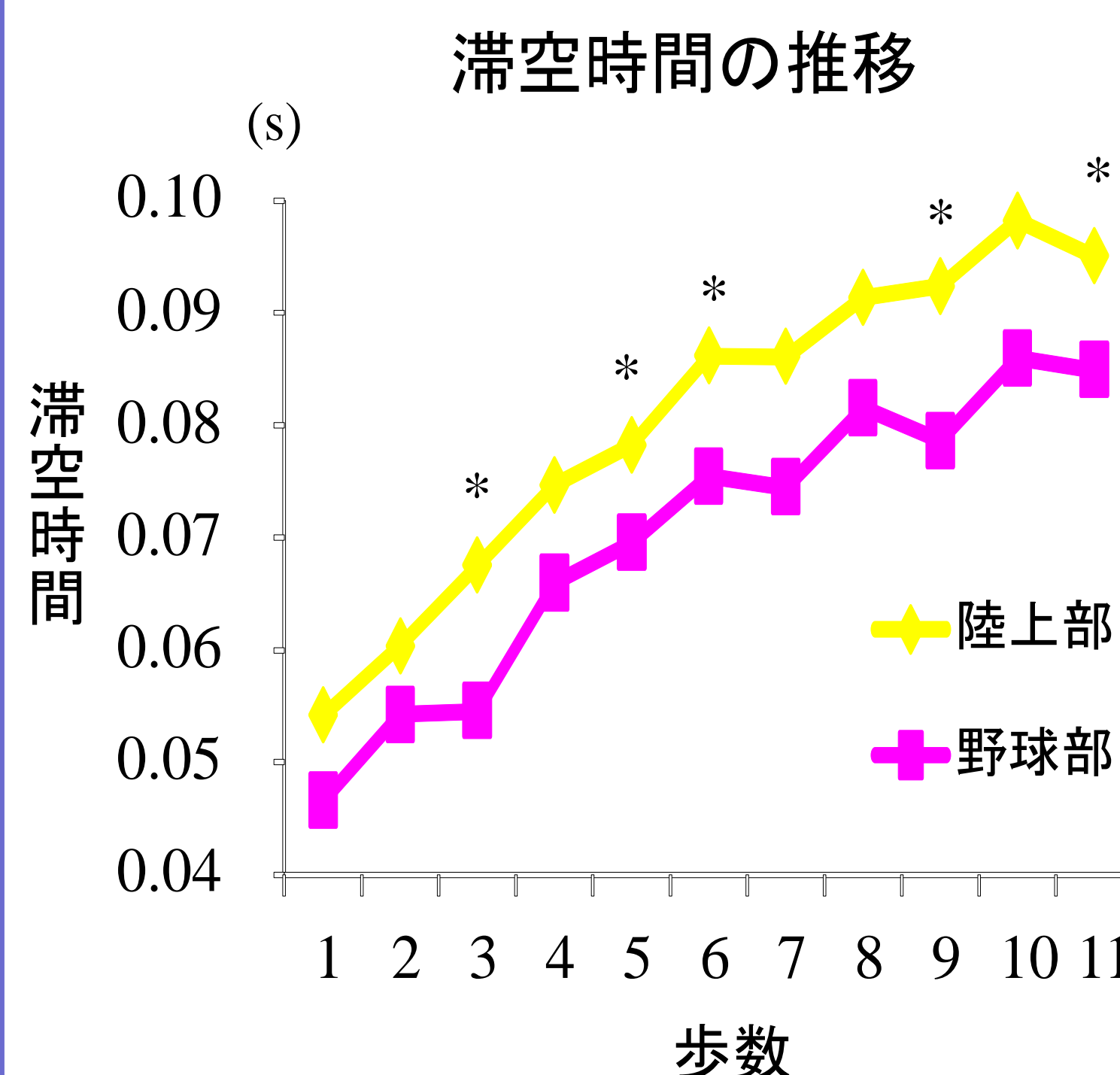
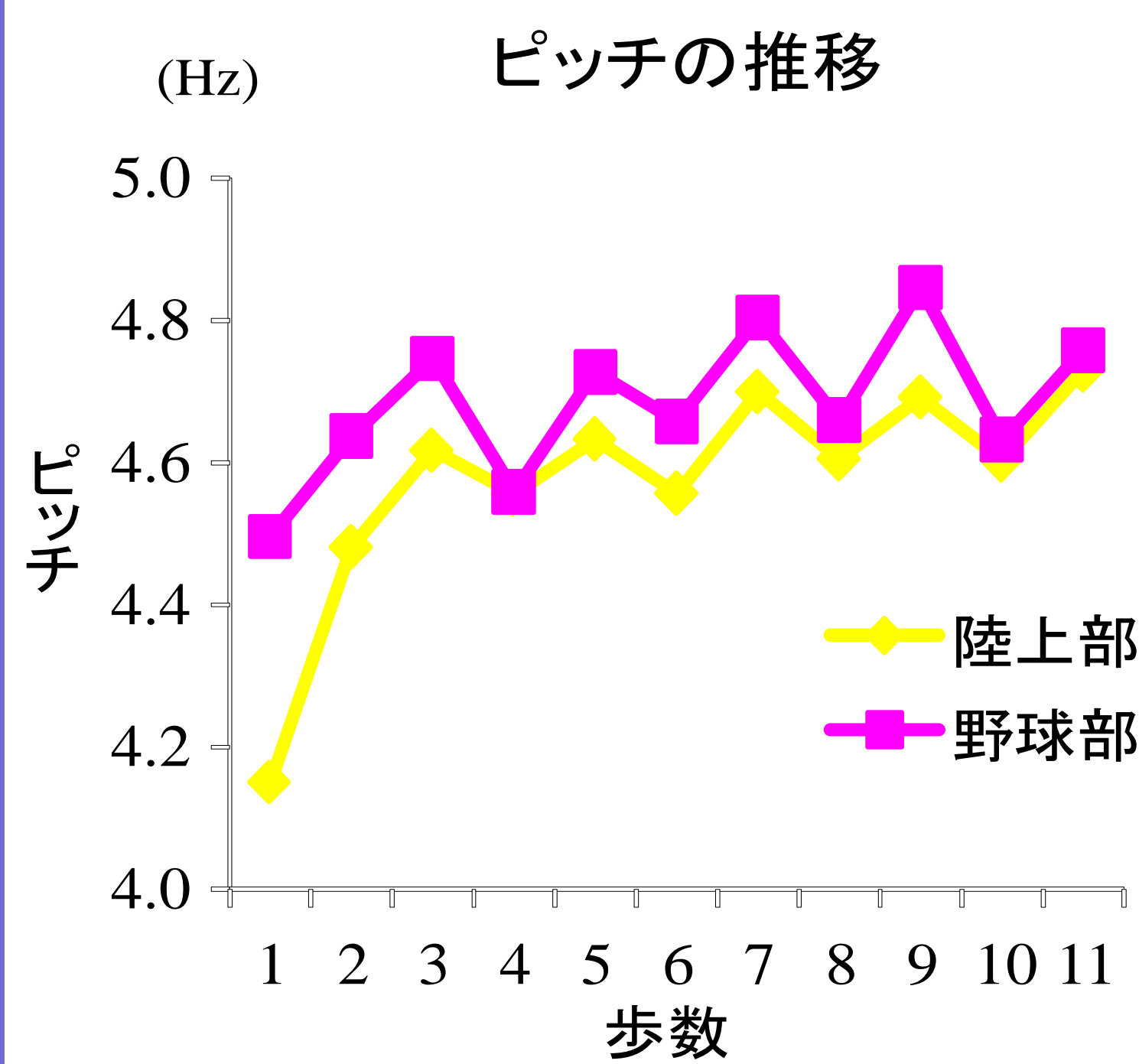
30mタイム	
陸上部	4.46±0.12
野球部	4.51±0.15
テニス部	4.81±0.19
バスケ部	4.78±0.12

滞空比の推移



疾走能力の違いによる特徴を反映しないため、**陸上部と球技の代表として野球部を比較**

●陸上部と野球部の比較



結論

・球技種目は陸上部に比べて、滞空時間を短くすることでピッチ優位の加速を行っていることが示唆された。

参考文献

- 秋吉嘉範・太田裕造(1983)陸上競技選手のランニングフォームに関する研究(2)-大学陸上競技選手とラグビー部選手のランニングフォームの比較-福岡教育大学紀要, 33: 75-80
- 麻場一徳・高松薫・小倉文雄・勝田茂(1990)ホッケー競技選手の疾走能力に関する研究: その1ドリブル走および全力走における疾走技術について. 昭和63年度日本体育協会医・化学研究報告: 218-224
- 堀内昌一(1993)テニスとスプリント. スプリント研究3: 70-77
- 岩壁達男・尾懸貢・関岡康雄・永井純・清水茂幸(1995)球技プレイヤーにおける疾走動作の検討. スポーツ教育学研究, 第15(2): 91-97