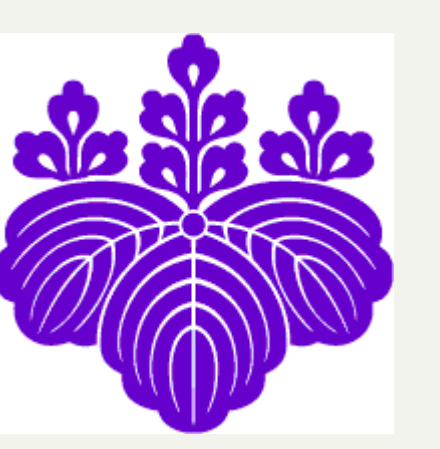


上り坂走が平地走に及ぼす即時的効果



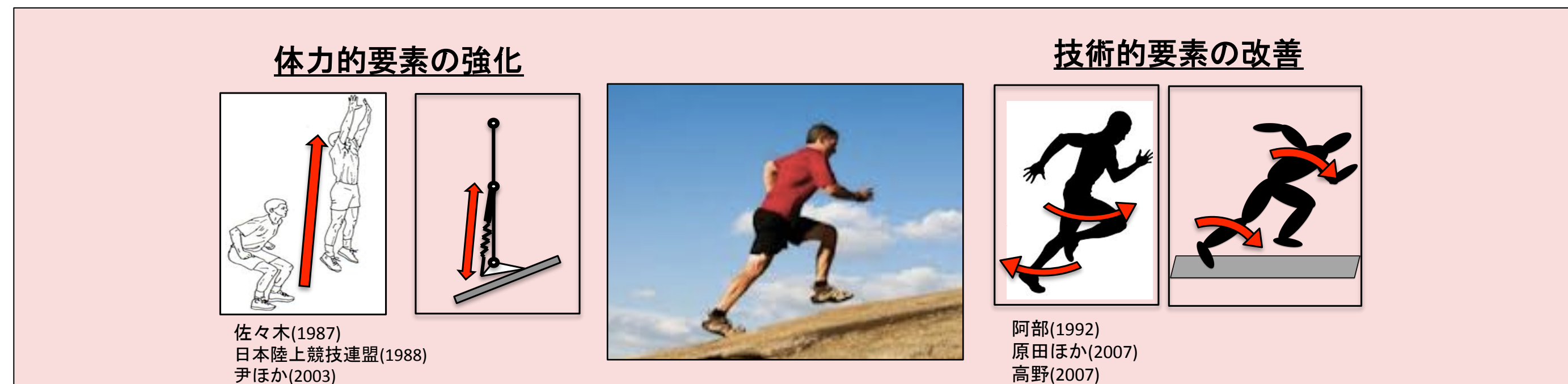
九鬼靖太 内藤 景 [筑波大学大学院] 谷川 聡 [筑波大学]

University of Tsukuba

背景



上り坂走のトレーニング効果



目的

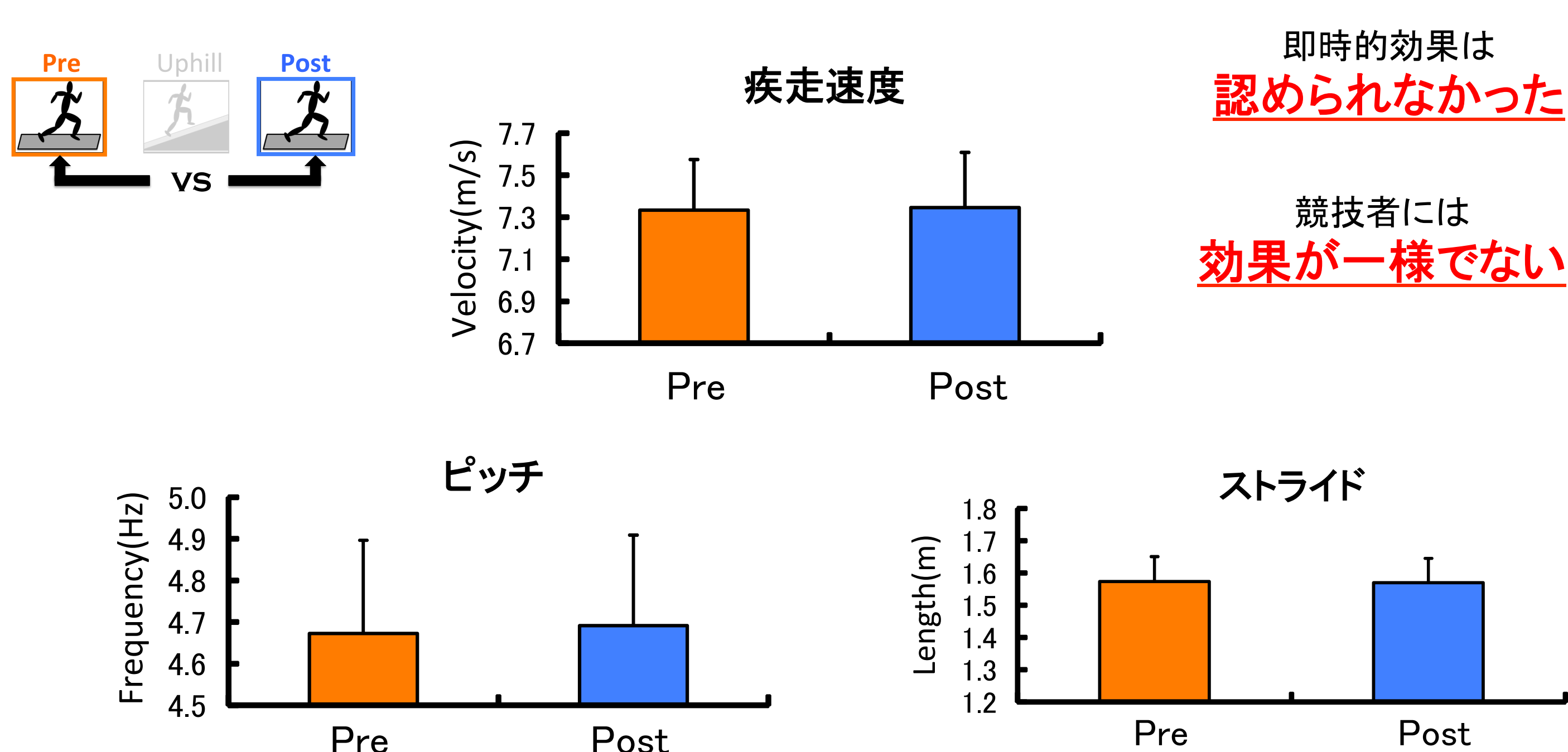
上り坂走が平地走に及ぼす即時的効果について明らかにすることで、上り坂走を用いる際の有益な知見を得ること

方法

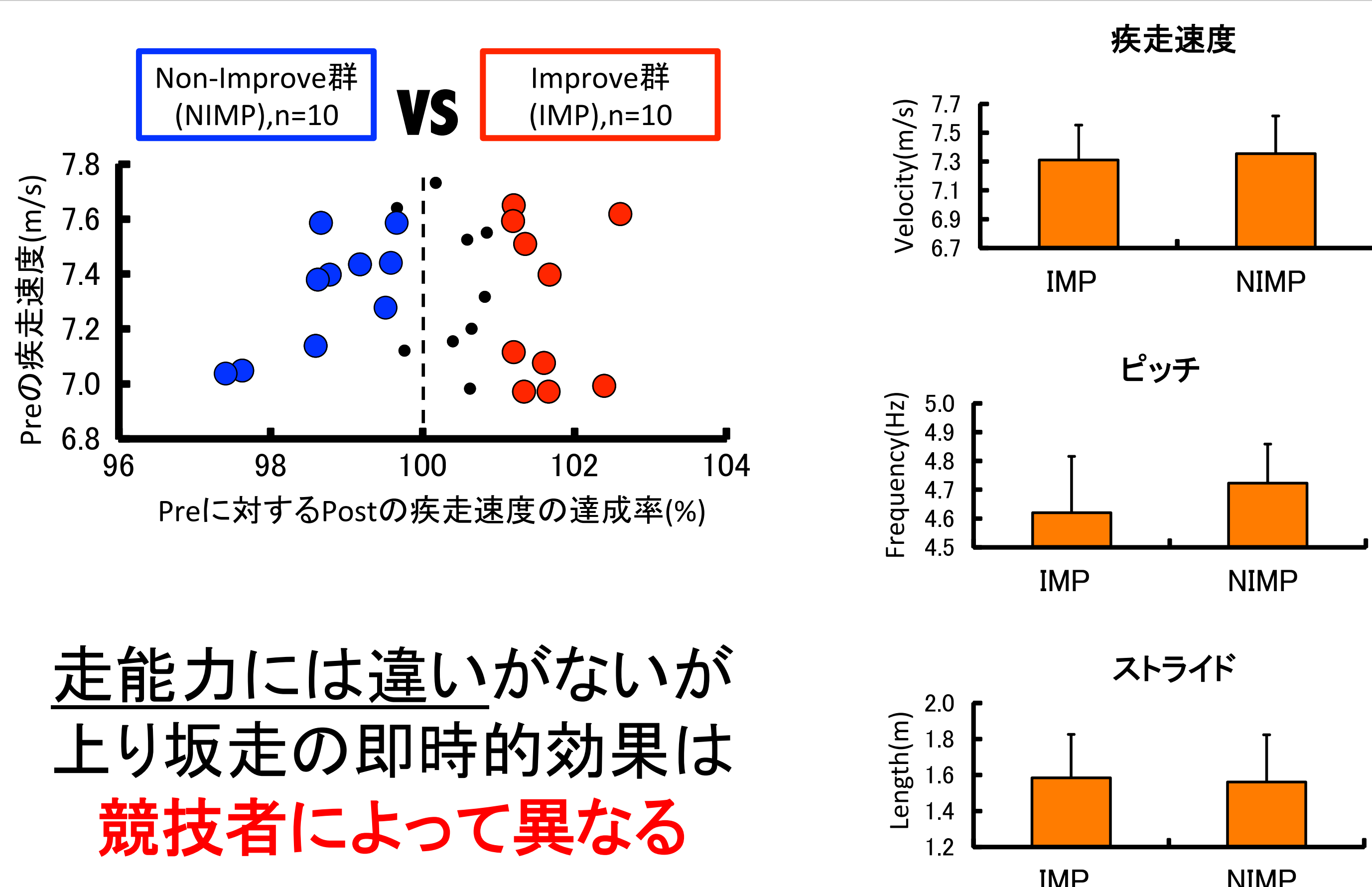
- 被験者**
T大学の野球部および蹴球部に所属する男子学生競技者29名。
- 実験試技**
スプリント試技(30m全力疾走)および跳躍試技(Counter Movement Jump;CMJ, Squat Jump;SJ, Rebound Jump;RJ)。
- 実験プロトコル**
PreおよびPostとして平地で30m走をそれぞれ1本、PreとPostの間に上り坂での30m走を3本(試技間の休息は3分間の完全休息)。
- 分析項目**
30mの平均疾走速度、平均ピッチ、平均ストライド、15m地点における疾走動作。

結果および考察

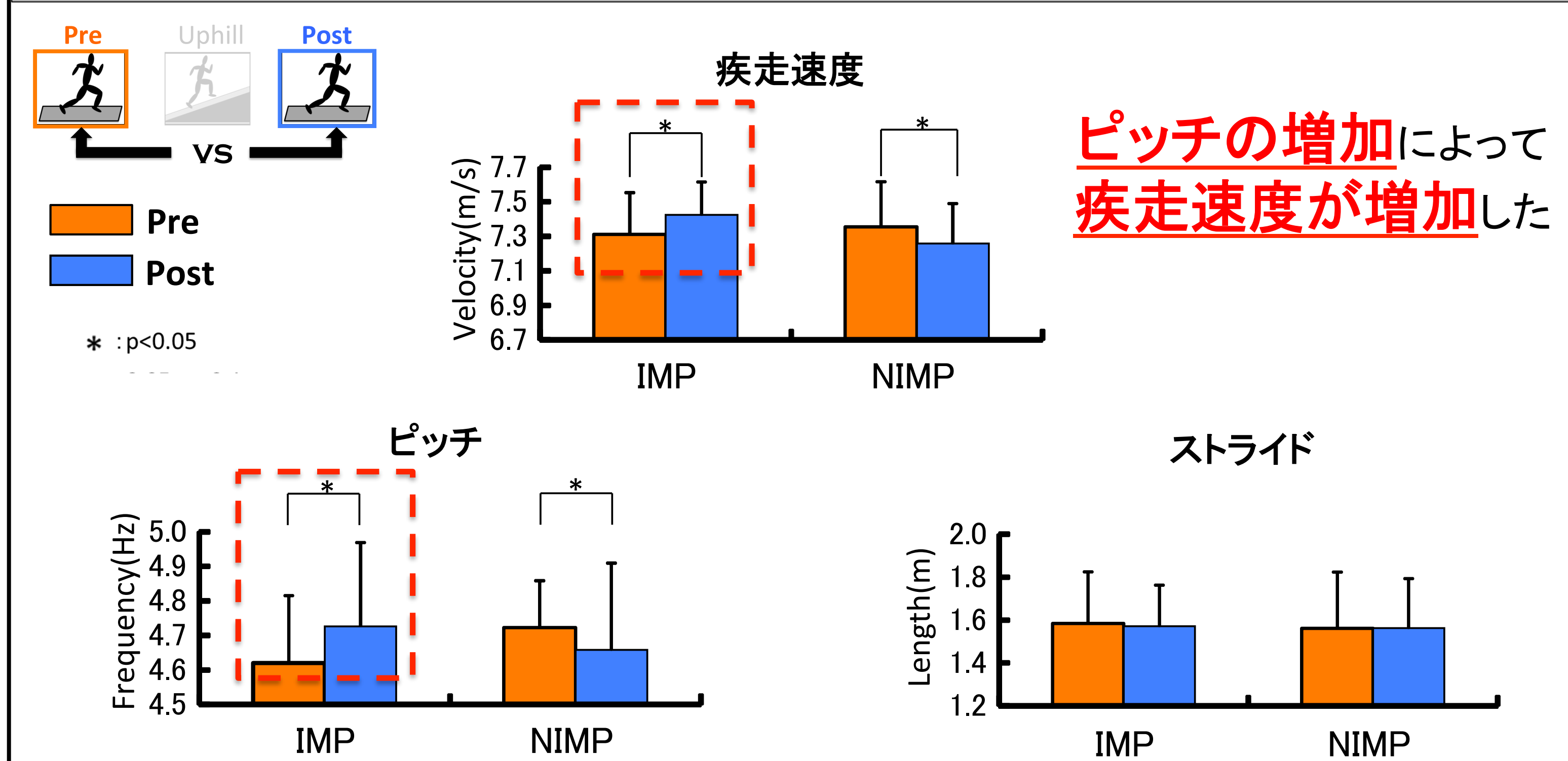
(1)全体平均におけるPreとPostの比較



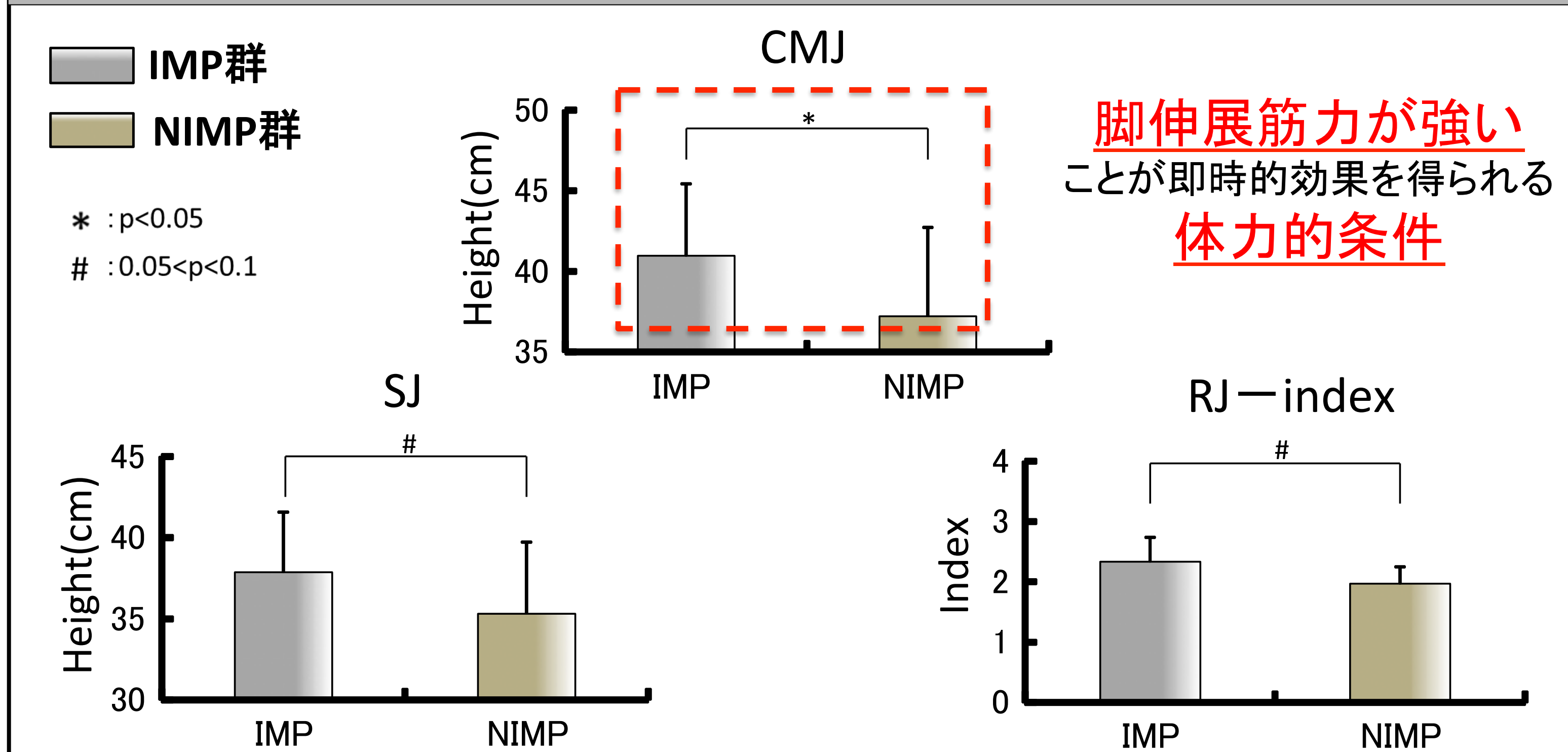
(2)被験者の分類



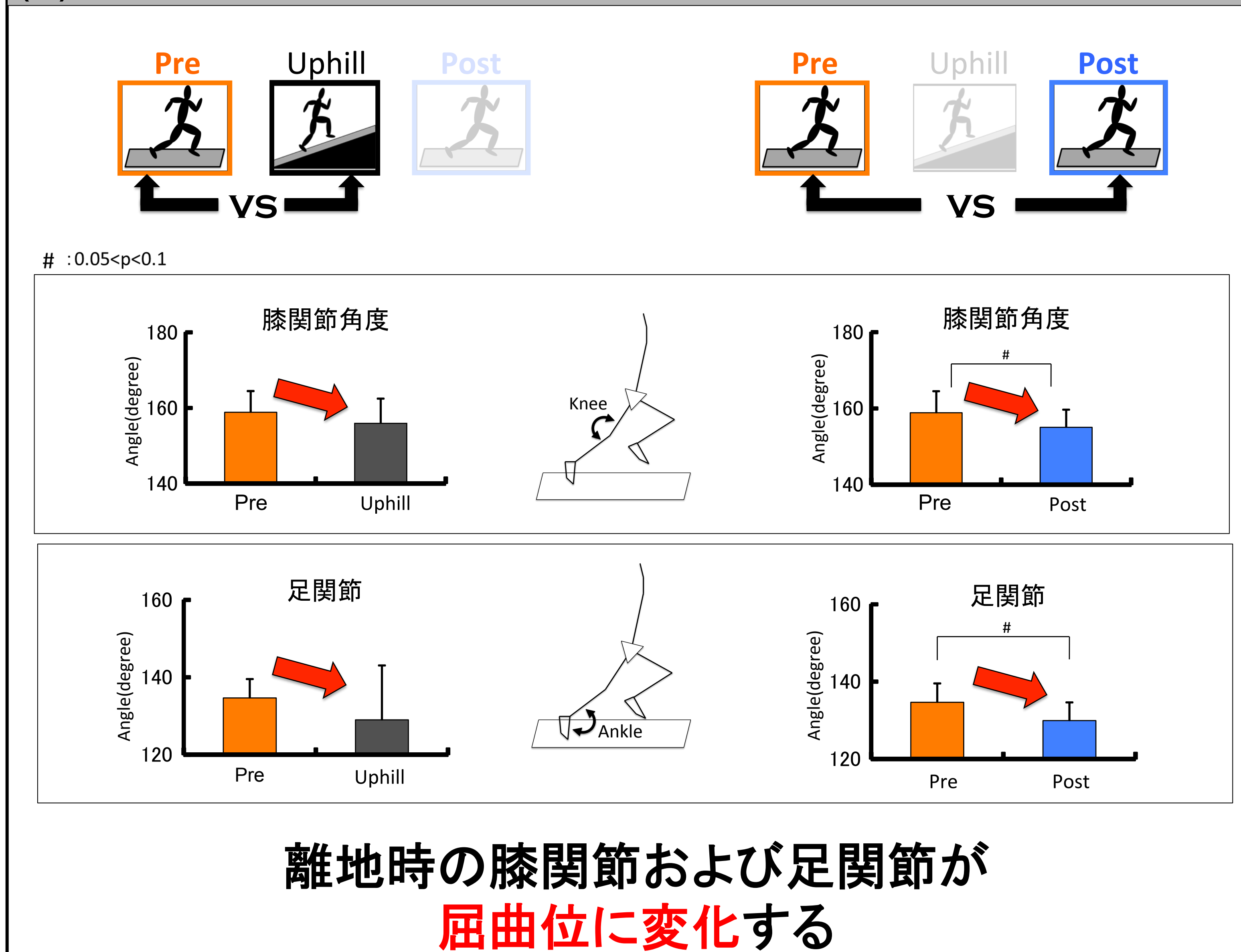
(3)PreとPostにおけるIMP群とNIMP群の比較



(4) IMP群とNIMP群における跳躍能力の違い



(5) IMP群における疾走動作の変化



まとめ

