

投擲時におけるシャウト効果の継続性についての研究

上田 健太(競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 高橋正行

キーワード：シャウト 継続 最大筋力

1. 諸言

近年、さまざまなスポーツの場面において選手が「掛け声」や「シャウト」をよく見ることがある。競技者の発声する自発的な掛け声は筋力発揮との関連性が注目されてきた。「掛け声」や「シャウト」によって掛け声を伴わない筋力発揮は自発的な掛け声を伴う筋力発揮と比べて最大筋力を増大させる効果がある。そこで本研究は、大学生選手でそのような効果があるか検証しシャウトをトレーニングとして継続させることにより、投擲時での最大筋力が上がるのかを明らかにする。

2. 研究方法

被験者は2011年度関西学生陸上競技連盟に所属しているびわこ成蹊スポーツ大学陸上競技部投擲パート11名(男性6名/女性5名)である。実験期間は平成24年9月30日～10月21日である。

男女合わせた11名を二つのグループに分け、トレーニング群6名(有発声)と非トレーニング群5名(無発声)のグループに無作為に分けた。両グループともにメディシンボールのフロント投×5本・バック投×5本の2種類を週3回の継続的トレーニング実施した。記録の推移をみるために実験前後2回の記録測定を行った。

3. 結果と考察

今回の研究で以下のことが明らかになった。3週間の継続的トレーニングによってトレーニング群では、有意な記録の上

昇を認めた。しかし、非トレーニング群においては、実験前後の有意な差は認めなかった(図)。

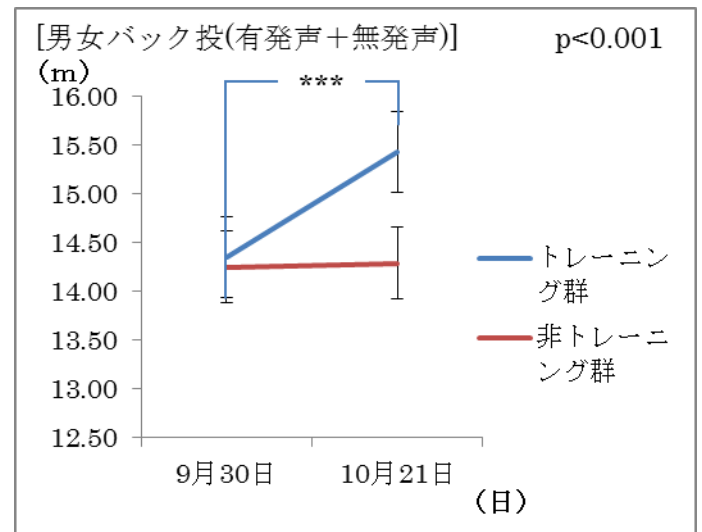


図 男女における両群の記録の変化

今回の研究から投擲の練習や試合でシャウトを継続し行くと自発的な掛け声を伴う最大筋力発揮に効果的である事が明らかとなった。また、トレーニング群では、有発声だけでなく無発声時においても記録の上昇を認めた。継続してシャウトを行いながら反復することで、自分自身の投げ出すタイミングを掴んだと考えられる。つまり、シャウトをトレーニングの一環として継続させることにより投擲の競技レベルの底上げになると考える。

4. 参考文献

村川 増代, 野老 稔. 投擲時における発声の効果