

クイックリフトと跳躍力の関係性

藤元 啓治(競技スポーツ学科・トレーニング・健康コース)

指導教員 藤松 典子

キーワード：クイックリフト、跳躍力、瞬発力

1、緒言

瞬発力の向上とともに、「走る」、「跳ぶ」などの実際のスポーツ動作につなげるためのパワー系トレーニングとして、クリーン、スナッチなどのクイックリフトが用いられている。クイックリフトは背筋を中心とし全身を鍛えるとともに、バーベルを垂直に引き上げる動作の中で全身の連動性を高め、身体を動かすバランスをつかむことで運動神経系も鍛えることができる。全身を鍛えるトレーニングであり、体を動かす感覚を身につけるためのトレーニングであるクイックリフトだが、スクワットを自体重の1.5倍で出来なければ行うべきでないなど、トレーニングを行うにあたって下肢の筋力が重要になってくる。そこで、本研究ではクイックリフトのクリーンと跳躍動作のパフォーマンスに関連性があるのか調べ、跳躍力の向上に効果があるか明らかにする。

2、方法

対象者：びわこ成蹊スポーツ大学陸上競技部に所属する男子部員(投擲パート)9名。トレーニング群5名、非トレーニング群4名に分けて実施。対象者の身体的特徴は年齢：20.8±1.4歳、身長：174.1±5.5cm、体重：78.1±13.3kg、BMI：25.7±3.0。トレーニング期間は2011年5月30日～7月22日の8週間。トレーニングは週2回(月曜日と金曜日)、計16回行う。それぞれの測

定(垂直跳、立5段跳)は、トレーニング期間前、中間(4週目)、トレーニング期間終了後の計3回の測定を行う。トレーニング内容は、トレーニング群はクラブで行われている通常のウエイトトレーニングのメニューにハイクリーン(85%1RM×3を3セット)を追加して行う。非トレーニング群はクラブで行われている通常のウエイトトレーニングのメニューを行う。

3、結果及び考察

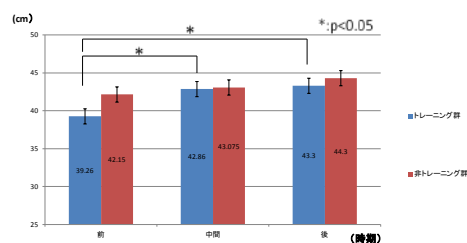


図1：トレーニング群と非トレーニング群の垂直跳の比較

トレーニング群において、前と中間、前と後の間に有意な差が見られた。非トレーニング群において、有意な差が見られなかったが、わずかな向上が見られた。

4、参考文献

村上貴弘 著 実業之日本社 2010
パワー系アスリートのためのトレーニングメソッド