

# 肩関節の可動域が疾走速度に及ぼす影響 ～肩甲骨に着目して～

福崎 奨萌 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)  
指導教員 若吉 浩二

キーワード：小学生，疾走動作，ストレッチ

## 1. 緒言

「走る」という動作は，どの運動にも欠かせない。その動作は片足で地面に接地するため，非常に不安定な姿勢であり，安定させるために腕を振る。さらに腕を振ることは，前進する力発揮の調節にも関わり，速く走る上でとても重要な役割を担っている。

そこで本研究は，ストレッチによって肩関節の可動域を短時間で高め，腕の振り幅を大きくすることで疾走速度にどのような影響を与えるかを検討した。

## 2. 方法

被験者はT小学校の小学生 4～6 年生 (計 109 名) とする。

トレーニング期間は，9 月 4 日～10 月 4 日の 1 ヶ月とする。また，トレーニング内容は，体育の授業の初めの 5 分を利用し，タオルストレッチを行う。

測定方法は，T小学校のグラウンドにて 50m 走のタイム測定を行う。なお，試技の順番は，男女混合で 1 回の測定を 2 人～4 人ずつとする。

肩甲骨の可動域の測定は，姿勢を正して，右手を頭の後ろにし，左手を下から右手に触れるようにする。そのときの左右の指間距離の測定を行う。

## 3. 結果・考察

肩関節の可動域の向上と 50m 走のタイムの

向上はみられた。しかしながら，タイムの伸びと肩関節可動域 (左右) の平均の伸びでは有意な関係がみられなかった (図 1)。

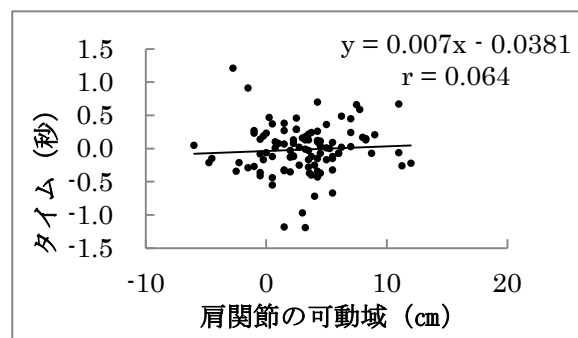


図 1：タイムの伸びと肩関節可動域 (左右) の平均の伸び

先行研究<sup>1)</sup>では，腕振りが疾走速度に影響を及ぼす可能性が示唆されている。しかし，本研究では，肩関節の可動域を高めることで，腕の振り幅が大きくなり，振る速度が遅くなった。そのため，肩関節可動域と疾走速度は有意な関係がみられなかったものと考えられる。

## 4. まとめ

ストレッチによって肩関節の可動域を短時間で高めることには成功したが，疾走速度との関係はみられなかった。

今後の課題として，腕を素早く振ることに着目し，疾走速度にどのような影響があるか検討する必要がある。

## 参考文献

前田正登・三木健嗣 (2010) スプリント走における腕振りの役割，」陸上競技研究第 80 号，No.1，P.13 - 19