

短期間のマーク走トレーニングが小学生児童の疾走能力に与える影響

齋藤 壮馬 (競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース)

指導教員 志賀 充

キーワード：マーク走，短期トレーニング，小学生女子児童

1. 緒言

本研究では，小学生女子児童に短期間のマーク走トレーニングを行わせ，疾走能力の変化について明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

被験者は，小学5・6年生の女子児童16名を対象とし，トレーニング群(以下T群)9名，コントロール群(以下C群)7名に分けた。T群に週に1回，3種類のマーク走トレーニングを，約2ヶ月間計9回行った。両群を対象にし，トレーニング前後で50mのタイム測定を行い，その走動作について2次元動作分析を行った。

3. 結果と考察

トレーニング前後において，両群間で50mのタイムに有意差は認められなかった。ただし，C群の平均値は，9.03秒±0.38から9.08秒±0.40であったのに対し，T群の平均値は，8.94秒±0.69から8.72秒±0.59と記録が向上する傾向が見られた。

動作分析の結果，T群の30-40m区間の遊脚期の30~40%の付近の，股関節角速度が増加していた(図1左)。これは，遊脚のスイングスピードが速くなったことが考えられる。マーク走により，脚を前方に素早く動かすことで，速いスイング動作を習得することができたと推察する。また，膝関節角速度に有意差が認められた(図1右)。左脚接地直前(90~100%)の，膝関節と股関節の伸展角速度が増加していることから，脚の振り戻しの動作(シザース動作)が素早く行えるようになったと

考えられる。末松ら(2009)は，固有のストライドより小さいストライドでマーク走を行った児童は，シザース動作が上手くなったことを報告している。本研究においても，同様の結果を得た。マークを設置することより，積極的に脚を振り下ろす動作が可能になったと推察する。これらの要因により，動作における質的改善が認められたことが考えられる。

4. まとめ

結果から，短期間のマーク走トレーニングは，小学生女子児童の疾走能力の改善に有効であることが示唆された。また長期間のトレーニングを行った場合，疾走動作が改善され，より記録が向上すると考えられた。

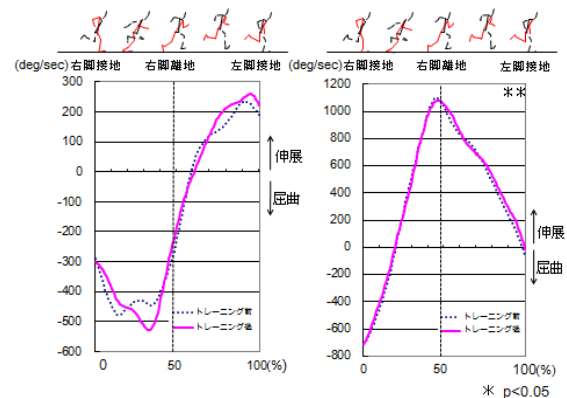


図1：T群の30-40m区間の遊脚における
股関節・膝関節角速度について
(左図：股関節角速度 右図：膝関節角速度)

引用・参考文献

末松大喜ら(2009)マーク走を用いた走運動学習が小学生6年生児童の疾走動作に及ぼす影響。スポーツ方法学研究. 23. pp185-188