

授業における週1回のトレーニングが跳躍能力に与える影響

森脇 怜美(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：短期のトレーニング，跳躍運動，授業

1. 緒言

本研究では，大学授業で週1回のトレーニングを行わせ，跳躍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，大学生男子27名を対象とし，無差別にH跳躍クラス(平行方向跳躍)，V跳躍クラス(垂直方向跳躍)，C跳躍クラス(コントロール群)に分けた。授業において週1回のトレーニングを15週間実施した。トレーニング前後で跳躍能力の測定を行い，その動作を撮影し2次元動作分析し，これらの結果を比較，検討した。

3. 結果と考察

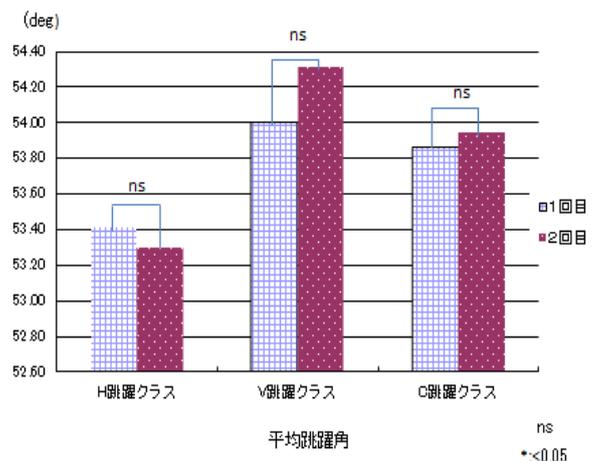
H跳躍クラスの立幅跳の記録は，他のクラスとの間に有意差が認められた($P<0.05$)。跳躍角も記録が向上したH跳躍クラスのみ小さい値を示し，V・C跳躍クラスでは，1回目の測定より跳躍角が大きな値を示した。比留間ら(2007)は，踏切時には体幹を倒し跳躍角を小さくすること，水平方向の初速度を増大させることが距離獲得の条件であると報告している。そのためH跳躍クラスの記録が向上傾向を示した要因として，跳躍角が小さくなり，地面に加える力が強くなった。そして，水平方向への力発揮ができるようになったと考えられる。

立5段跳の記録では，トレーニング前後で，3クラス間で有意差は認められなかった($P<0.05$)。しかし，H・V跳躍クラスの股関節に質的な変化がみられた。H跳躍クラスでは，股関節角度が大きくなり，股関節角速度は，遅くなった。これは，

トレーニングメニューであったバウンディング時の脚の引きつけが弱かった事が考えられる。V跳躍クラスの股関節角度は変化なく，股関節角速度は遅くなった。これは，垂直方向のトレーニングで脚を振り上げ動作が無かった為，脚のスイング力が低下したと考えられる。

4. まとめ

今回行った大学授業での週1回のトレーニングは，立幅跳には水平跳躍トレーニングが有効であると考えられる。立5段跳では，質的な変化しかみられなかった。しかし，H跳躍クラスのトレーニングであるバウンディングは立5段跳と動作が似ている。そのため，短期間であっても遊脚の引きつけを意識する事で効果があると考えられる。さらに継続して行う事で高い効果が出現すると推察される。



引用参考文献

比留間浩介ら(2004)発達バイオメカニクスからみた児童の立ち幅跳びの動作特性. 山梨大学教育人間科学部紀要 9, 55-62, 2007