

# 競歩競技のトレーニングに関する研究

## 学生競歩選手に着目して

石田 研摩 (競技スポーツ学科 コーチングコース)  
指導教員 渋谷 俊浩

キーワード：競歩競技, 学生競歩選手, トレーニング

### 1. 緒言

近年, 日本の競歩の競技レベルは, 向上しつつあり, 中でも 2013 年モスクワ世界陸上選手権大会で男子 20km 競歩において東洋大学の西塔選手が 6 位入賞, 岩手大学の高橋選手が日本学生記録 1 時間 18 分 41 秒(世界ランキング 3 位)を樹立するなど, 学生競歩競技者の競技力が著しく向上している.

これら急激な競技力向上の要因として, 著者はトレーニングメニュー(設定ペースの向上など)が大きく変わったのではないかと推察する. また, トップ選手とその他の選手では強化メニュー・試合前の調整メニューが大きく異なるのではないかと考えられる.

そこで, 本研究では準備期(強化期)に焦点をあて, 過去のトップ競歩競技選手・学生トップ競歩競技選手・その他の学生競技者を対象に, 20km 競歩の試合を目標にした試合前の強化メニューおよび調整メニューを調査し, それらを比較・検討し, 競技力向上の為の基礎的知見を得ることで, 本学陸上競技部競歩パートおよび日本競歩界の発展に寄与することを目的とする.

### 2. 研究方法

アンケート調査を実施し, それらを比較・検討した. 被験者は学生競歩競技選手 19 名, 過去のトップ選手 1 名とした. 被験者の区分はベストタイムから 5 つのグループに分けた.

### 3. 結果および考察

グループ間の差異は, トレーニング距離・日数・回数に顕著に表れた. 仮説とは異なり, 高

強度トレーニングの回数は S レベル選手よりも R レベル選手の方が多く, 中強度トレーニングの回数は S レベル選手の方が多かった. また, トレーニング距離・回数・日数は, R レベルよりも S・A・B・C レベル選手の方が多かった. トレーニング距離は S レベル選手と最もトレーニング距離が少なかった R レベル選手とでは 220 km の差異があり, レベルが低いほどトレーニング距離が少なくなっていた.

S・A レベル選手の, 強化期・調整期のトレーニングを比較においてもほぼ差異がみられなかったが, A レベル選手についてはインターバルトレーニングの設定タイムが低いのではないかと推察され, 設定タイムを向上させることで, 記録向上につながるのではないかと考えられた.

### 4. まとめ

本研究から, 本学陸上競技部競歩パートの発展には, トレーニング距離・回数・日数の向上, 特にインターバルトレーニング回数・ペース歩トレーニング回数の見直し, 基礎的な低強度トレーニングである ST・Walk 回数を向上させる(ロングスローディスタンス等の積極的導入)ことで, 競技力向上が期待できると考えられた.

### 5. 引用参考文献

法元康二, 広川龍太郎, 杉田正明, 阿江通良(2007) 陸上競技学会誌 Vol. 6, 60-66 日本陸上競技学会  
黒羽義治(1993) 競歩 最新陸上競技入門 シリーズ 大修館書店