

競歩競技におけるウォーミングアップの検討

国本 寛冴 (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, ウォーミングアップ, 主運動

1. 緒言

競歩競技とは、決められた歩系で一定の距離を歩きタイムを競う競技である。競歩競技には二つのルールがあり、日本競技陸上競技連盟は「両足が同時に地面から離れることなく歩くこと(ロス・オブ・コンタクト)さらに前脚は、接地の瞬間から垂直になるまでまっすぐに伸びていなければならない(ベント・ニー)」と定義している。

競歩競技は競技時間が非常に長く、最長で50 kmまでの試合があり、それぞれの距離に適したウォーミングアップを行うべきであると考える。したがって、普段から主運動に適したウォーミングアップを検討する必要がある。そこでウォーミングアップに着目し、主運動時に最大限のパフォーマンスを発揮するためにはどのようなアップが適切なのか検討することにした。

競歩競技やウォーミングアップに関する研究は多くされているが、競歩動作前に行うウォーミングアップに絞った研究はほとんどないことから、本研究では競歩競技練習(主運動)前に行うウォーミングアップに着目し、主運動をインターバル(スピード系)・ペースウォーク(持久系)・ストローリング(回復系)の3種類に分け、各主運動に適したウォーミングアップ方法を検討する。

2. 研究方法

被験者は本学陸上競技部の男子競歩競技パート6名とした。被験者には、筆者が考案した7種(表1)のウォーミングアップを実施させた。そのウォーミングアップ前と後に

100m 競歩を行わせ、それぞれの試技のタイム・歩数を測定した。

表1 7種のウォーミングアップ内容

アップ内容	時間
① ST	10分間
② ST	20分間
③ ST(ドリル歩行含む)	20分間
④ JOG	10分間
⑤ JOG+ST	5分間+5分間
⑥ JOG+ST	10分間+10分間
⑦ ストレッチ	20分間

3. 結果および考察

筆者が考案した7種のウォーミングアップ内容ごとに数値による比較を行った結果、被験者によって差異はみられたが、アップ後の数値が向上傾向を見せたことから、筆者が考案したウォーミングアップ内容は、競歩競技(主運動)前に行うウォーミングアップ内容として有効であると考えられる。

また本研究では、内容を7種に絞ったが、主運動の距離に応じてウォーミングアップ内容を変えることで、よりパフォーマンスを向上させることができると考える。

4. まとめ

筆者が考案したウォーミングアップ内容は競歩競技におけるウォーミングアップとして有効であることが示唆された。

引用・参考文献

- ・石河利寛(1973)ウォーミングアップの生理学. 体育学研究 18(1):1-8
- ・丸尾知司(2013)競歩競技における効果的なクーリングダウンに関する研究. びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部卒業研究抄録集 P212