

中距離走選手におけるジャンプトレーニングの効果

住友 悠祐 (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：中距離走，ジャンプトレーニング

1. 緒言

陸上競技中距離走には、800m と 1500m の 2 種目がある。

800m は 400m トラックを 2 周する。短距離走に近いスピードで疾走するうえ、ブレイクライン・オープンレーンに入ってからポジション争いや駆け引きなどが激しく、接触・転倒などのアクシデントも多いため「陸上の格闘技」という異名がつく競技である。

一方、1500m は 400m トラックを 3 周と 4 分の 3 周する。スタートからオープンレーンであり、スピードと忍耐力の両方を求められる非常に戦術的な競技である。

また、このような中距離走において高いパフォーマンスを発揮するためには、大きなパワーを維持し、高い走速度を維持することが重要であるとされており、これらの能力を向上させるためにはジャンプトレーニングが有効であることが多くの研究 (岩竹ら 2009, 榎本 2013) で明らかになっている。

そこで、本研究では学生中距離走選手に対し、ウォーミングアップ時にジャンプトレーニングを複数種目行わせ、その効果と疾走能力に及ぼす影響を検討することを目的とした。

2. 研究の方法

- 1) 被験者：本学陸上競技部中距離パート男子選手 6 名。
- 2) 測定試技：200m バウンディング・立ち幅跳び・立ち三段跳び・立ち五段跳び
- 3) 内容・期間：ウォーミングアップ時に、3 種目のジャンプトレーニング (ドロップジャンプ・ボックスジャンプ・ホッピング) を各種目 10 回×2～3 セット、週に 2 回、計 3 ヶ月間行った。

3. 結果・考察

本研究の結果、ジャンプトレーニング導入前

(プレテスト) と後 (ポストテスト) とでは、200m バウンディングのタイム、歩数・ストライドが減少したが、その一方で、立ち幅跳び・立ち三段跳び・立ち五段跳びについては有意な記録向上は見られなかった。これらは、先行研究 (高田 2012, 他) と同様に、ジャンプトレーニングは下肢筋群を強化し、ストライドを大きくすることに貢献する一方で、瞬発力の向上に対しての効果は低いということを表していると考えられた。

したがって、今回行ったジャンプトレーニングの不足部分を補うために、ウォーミングアップ実施前にダイナミックストレッチを行う等の工夫をすることで、本学中距離走選手のパフォーマンス向上につながると推察された。

4. まとめ

ウォーミングアップ時におけるジャンプトレーニングに効果があったことから、今後もジャンプトレーニングの内容に改善を加え、継続的に行うことで、本学中距離走選手の競技力が向上することを期待したい。

引用参考文献

- ・榎本靖士 (2013) 連載 25 トレーニング―ジャンプトレーニング～ミドルパワートレーニング 陸上競技マガジン 6 月号, 154 ベースボールマガジン社
- ・岩竹淳・川原繁樹・北田耕司・岡子浩二 (2009) 伸長短縮サイクル理論を応用したプライオメトリクスが疾走能力に与える効果―疾走能力と各種のジャンプ力および脚筋力との構造関係に着目して― 上月スポーツ教育財団 スポーツ研究助成事業報告書 4
- ・高田将 (2012) 小学生に対するジャンプトレーニングが疾走能力および跳躍能力に及ぼす影響 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究所修士論文