

多様な走動作トレーニングが  
100m 一次加速局面疾走動作にもたらす影響  
長澤 亮 (競技スポーツ学科 コーチングコース)  
指導教員 吉川 文人

キーワード：100m走一次加速局面, 運動類似性, 運動転移

1. 緒言

本研究では, 100m走一次加速局面において, 目標の動作と類似した多様な動作 (以下, 多様性トレーニング) を行うことで, 正の運動転移が促進されるか否かを調査し, 多様性トレーニングの有効性を調べることを目的とした。

2. 対象及び研究方法

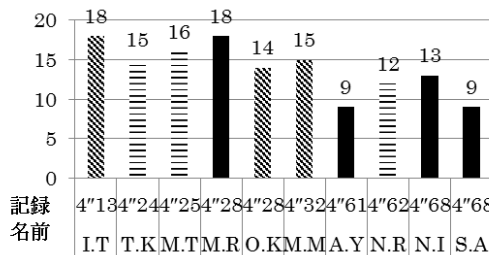
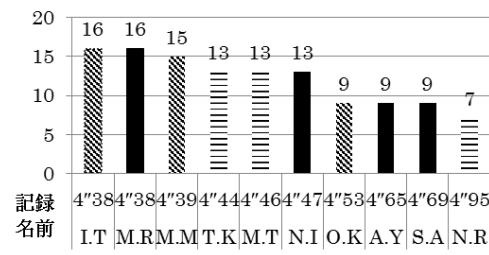
被検者は, 陸上競技レース系種目の非鍛錬者である本学男子バスケットボール部員10名とする。トレーニング群 (A群) と非トレーニング群 (B群) に分類し, A群を多様性群と単一群に分類する。トレーニングは2種類実施する。登り坂での40m (実施距離30m, 加速距離10m) スプリントバウンディング (トレーニング1) と, 4kgのメディシンボール投げ (トレーニング2) の2種類を実施する。

トレーニング期間は, 週2回を5週間, 計10回とする。1回あたりの実施回数は6本とする。トレーニング1では, 多様性群はストライドとピッチを変化させた3種類の方法で2本ずつ実施し, 単一群は通常の方法で6本実施する。トレーニング2では, 多様性群は, 投げる方向を変化させた3種類の方法で2本ずつ実施し, 単一群は, 通常の方法で6本実施する。トレーニング期間の前後に, プレテスト, ポストテストとして, 被験者全員に30m走を走らせ, 計測と撮影を行い, 前後の動作比較を行う。動作比較の方法は, 斉藤(2013)<sup>(1)</sup>を基に作成した評価指標を用いて, 収録した動画を基に, 被験者の動きの出来栄を採点する。また, 正の運動転移が起きたか否かを判断するために, 自由記述式のアンケートを計7回実施する。

3. 結果と考察

図から見て取れるように, A群の方が記録と点数の伸び幅が大きく, 多様性群の方が単一群より伸び幅が大きいという結果が得られた。この結果から, 多様性トレーニング実施後の記録と点数の向上が見て取れた。また, アンケート結果から, 被験者の内在フィードバックはA群のみポジティブに変化していたが, 多様性群と

単一群での違いは無かった。この結果から, トレーニング前後で, 正の運動転移を推察させる主観的評価にわずかな変化がみられたが, 多様性トレーニングにより正の運動転移が起きたか否かは不明であるといえる。



※斜線…多様性群  
横線…単一群  
塗りつぶし…非トレーニング群

図 プレテスト結果 (上図)  
ポストテスト結果 (下図)

4. まとめ

本研究では, 100m走一次加速局面における多様性トレーニングの有効性を調査し, 正の運動転移が促されるか否かを調べた。多様性トレーニング実施後, 動きの向上は見られたが, 正の運動転移は見られなかった。これらの結果から, トレーニング内容と評価方法をより高精細にすることにより, 被験者を鍛錬者に変更しても正の運動転移の促進が見込まれるのではないかと推測される。

参考文献

<sup>(1)</sup> 斉藤 雅記 (2013) 熟練者と非熟練者のクラウチングスタート動作の検討 徳山大学論叢 (75), 53-62