

中学時代または高校時代から大学時代にかけて陸上競技の  
跳躍種目における競技成績の向上，停滞，低下の原因  
—大学陸上競技部員を対象に—

正司尚暉（生涯スポーツ学科 地域スポーツコース）  
指導教員 新井 博

キーワード:競技成績，向上，停滞，低下，原因

### 1. 緒言

中学または高校時代に全国や地方大会を経験したのにも拘わらず，大学入学後に競技成績が停滞または低下している選手が存在する．他にも中学又は高校時代の記録の方が大学時代の記録よりも良い選手もいる．大学時代も練習を続けているのにも拘わらず何が原因で競技成績が停滞，低下しているのか．逆に記録が向上している選手，中学から大学時代のすべてにおいて競技成績が向上している人も存在する．両者にはどんな違いがあるのだろうか．

本研究では，競技スポーツに取り組んでいる者の競技成績の向上，停滞，低下が，いつどの時期にあるのか，要因は何か，如何なる取り組みをしているのか明らかにする．

### 2. 研究方法

アンケートを作成し，本学の陸上競技部員の跳躍種目 34 人を対象に，中学または高校から大学時代にかけて陸上競技の記録が停滞，低下，向上のいずれかを調査し，さらに中学，高校時代との練習背景，環境変化，記録向上，停滞，低下の原因についてアンケート調査を実施する．そこから中学または高校から大学時代にかけて陸上競技の競技成績の停滞，低下と答えた者と中学または高校から大学時代にかけて陸上競技の記録向上と答えた者の原因をそれぞれ項目にまとめ抽出する．

### 3. 考察と結果

中学または高校から大学時代にかけて陸上競技の跳躍種目において競技成績を向上させた割合としては 7 割を占める形となり，競技成

績の停滞は 2 割弱，競技成績の低下は 1 割未満となった．当初，私は中学または高校から大学時代にかけて競技成績が向上したと答える者は，約 4 割程度になり競技成績が停滞，低下したと答える者は約 6 割となる仮説を立てた．

しかし，競技力が向上した割合は仮説の約 2 割弱の高い 7 割となり，停滞，低下と答える者も 2 割少ない 3 割となった．向上と停滞，低下の割合が仮説と結果で逆転した形となった．原因は，向上した者が中学で成長期による体の成長，高校では新しい技術を身につけたことであった．大学時代においても新しい技術を身に付けていた．また，停滞，低下と答えた者の原因は怪我，練習不足，新しい技術を身に付けることが出来なかったことなどいずれも仮説通りであった．

### 4. まとめ

本研究では，中学または高校時代から大学時代にかけて陸上競技の競技成績の向上，停滞，低下の原因を明らかにしたが，向上した者の理由は概ね同じであり，停滞，低下と答えた者の 1 番の原因は怪我であった．また，本学の跳躍部員の約 7 割の者が競技成績を向上させている．

### 4. 参考文献

- 1) 競技力向上に関するスポーツカリキュラムの開発研究日本体育協会 [www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/.../H0305.pdf](http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/.../H0305.pdf)
- 2) 坂野和則 (2016) ハイパフォーマンスの科学—トップアスリートをめざすトレーニング．