

ウォーミングアップにおけるジャンプトレーニングが及ぼす効果

-大学陸上選手の競技能力向上について-

伴 真滋 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：ジャンプトレーニング，ウォーミングアップ

1. 緒言

陸上競技は近年、国内外問わず多くの種目で記録向上し続けている。また、記録向上のため多くのトレーニング方法が生み出され、選手の能力向上のトレーニング方法が数多く研究されてきた。しかし、ウォーミングアップでのコンディショニングという面から競技能力の向上を目指した方法があまり研究されてきていない。

今回はウォーミングアップという限られた時間の中では、短時間でもトレーニングが可能な無酸素運動に注目した。

無酸素運動に代表するのはスプリントで、スプリント能力を向上させるのに有効とされるジャンプトレーニングをウォーミングアップ時に取り入れることで、競技能力向上の効果が得られるのか、また運動感覚の改善がなされるのかを調査した。

2. 研究方法

1)被験者：これまで計画的にジャンプトレーニングを行っていない B 大学陸上競技中距離選手 8 名 (年齢：19.5±0.8yr, 身長：169.4±4.91cm, 体重：58.4±4.2kg) とした。

2)測定方法：300m タイムトアイアル，コントロールテスト (立ち幅跳び，立ち三段跳び，立ち五段跳び，立ち十段跳び)，アンケート調査 (表 1)

3)トレーニング内容，期間：高さ 60cm 幅 90cm のハードルを 12 台並べ、ダブルレッグホップジャンプを 2 セット行った。9 月 1 日～11 月 12 日の期間で行った。

表 1

運動感覚変化項目	
1	地面から反発をえている感覚はあるか
2	着地からジャンプにかけての間に弾みを感じるか
3	ジャンプ動作に自信が持ててきたか

比較項目	
1	前のハードルジャンプに比べて，うまくなっているか
2	前のハードルジャンプに比べて，スムーズに跳ぶことができているか
3	前のハードルジャンプに比べて，スピードが充分に乗ったまま跳べているか
4	前のハードルジャンプに比べて，スムーズな着地ができているか
5	前のハードルジャンプに比べて，空中に体が跳んでいるように感じるか

3. 結果と考察

ウォーミングアップ時に行うジャンプトレーニングは中距離選手における身体的評価では有意差はでなかった。また運動効果を検証するために主観的評価項目も同時に行ったが、有意差が出なかった。

個人別では効果があったものは身体的評価と主観的評価共に向上が見られていたが、効果が無かったものは、両評価項目とも向上は見られなかった。また効果があった者の共通点は主観的評価での比較項目の 5 が共通して向上していた。効果が無かった者の共通点は見られなかった。全体的の評価では 1 回目よりも 2 回目の調査の方が良くなっている感覚をもったとの傾向であった。

4. まとめ

本研究はウォーミングアップ時に行うジャンプトレーニングでの効果は身体的評価については 1 回目と 2 回目の記録および主観的評価に統計学的有意差は認められなかったが、全体的の評価では良くなっている感覚をもったとの傾向であった。

5. 参考文献

池田祐介 (2005)：ダブルレッグホップのトレーニングにともなう下肢関節のモーメントとパワーの変化。体育学研究 1-11