

## スポーツ・武道実践科学系

氏名 **まつ 村** **いさお 勲** 講師



### 主な研究テーマ

□主に陸上競技中長距離走の競技力向上のためのトレーニングやコンディショニング、コーチングの研究を行っています。

### 平成27年度の研究内容とその成果

#### (1) 中長距離走の実践的研究

陸上競技中長距離走に関する実践的研究を日々行いました。駅伝競走における戦略の立て方のポイントや、持久走トレーニングにおけるピッチとストライドの関係（ランニング方略：図1）を明らかにしました。

#### (2) ランニングポイントの研究推進

昨年度までと同様に、走行距離に走行の

強度（速度）を加味するランニングポイントの研究を行いました。

### これからの研究の展望

引き続き、陸上競技中長距離走の実践的研究を遂行していく。

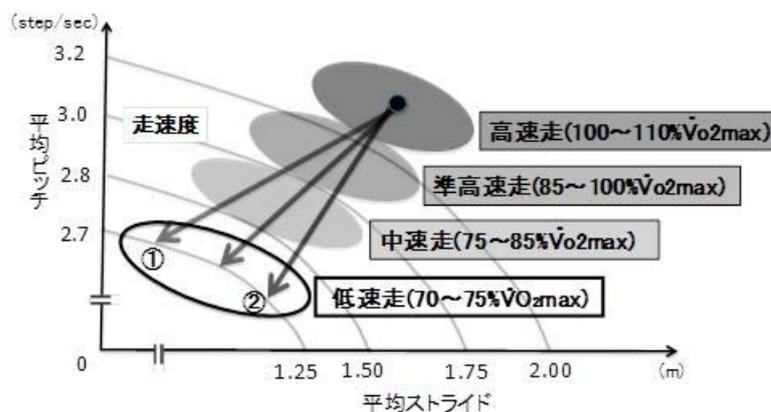


図1 持続走トレーニングにおける「ランニング方略」の意味

[説明]

高速・準高速走でのピッチやストライドをいかに低下させ、低速・中速走を行うかを示している。

①ストライドを優先に低下 ②ピッチを優先に低下