

スポーツ・武道実践科学系

氏名 小^こ森^{もり}大^{だい}輔^{すけ} 助教



主な研究テーマ

- 陸上競技のトレーニングに関する研究
- プライオメトリックス初心者のための指導法に関する研究

平成25年度の研究内容とその成果

陸上競技の跳躍種目において要求される能力の一つにバネ能力があります。筋は短縮前に引き伸ばされることで、その後の短縮が大きくなる特性を持っており、伸長 - 短縮サイクル (SSC) 運動と呼ばれております。このSSC運動を利用したエクササイズはプライオメトリックスと呼ばれ、その場で行うリバウンドジャンプ (RJ) やリバウンドドロップジャンプ、水平移動を含むハードルジャンプや立五段跳、バウンディングといった方法が実践の場では用いられています。

これらのプライオメトリックスを実践の場で導入する場合、実施者の姿勢や身体の使い方といったフォームおよび意識のポイント等でパフォーマンスは大きく変化します。特に、プライオメトリックス初心者の場合、実施方法や基本的な姿勢を認識することが難しいことに加えて、爆発的な発揮が求められるこのトレーニングは不適切な姿勢で継続することによって障害発生リスクが高くなります。そこで、平成24年度に引き続き、RJに着目し、RJ中における腕

の振り込み動作に関する指導法について研究を進めてきました。その結果、腕の振り込み動作に関する指導を展開すると、RJのパフォーマンス向上に即時的効果が認められ、短時間で力強い跳躍ができるようになり、競技者や指導者に資料を提供することができました。

これからの研究の展望

現段階では垂直方向のみの基本的な運動に関する指導法であるため、今後は水平移動を伴うプライオメトリックスについても研究活動を行います。