

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26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。その中で、ランニングフォーム（動き）の改善によるパフォーマンスアップの事例（図1）や、コンディショニングに関する研究を行いました。

(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、大学院生主体のもとに行いま

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。また、駅伝におけるトレーニング戦略の事例など取り上げていきたいと考えている。

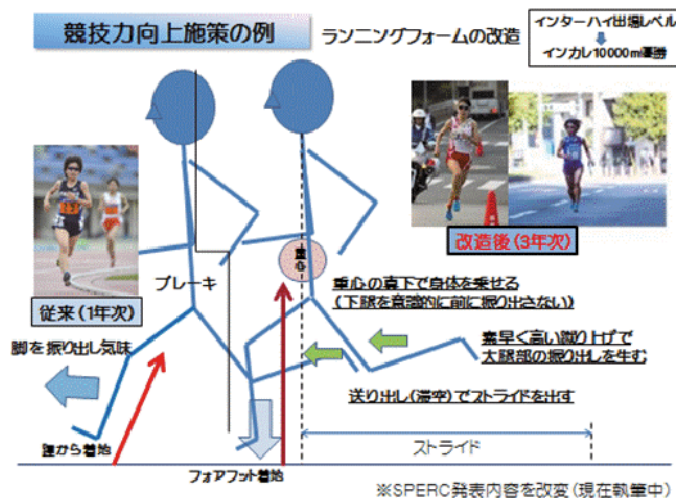


図1. ランニングフォームの改造によるパフォーマンスアップの事例