

## スポーツ・武道実践科学系

氏名 小<sup>こ</sup>森<sup>もり</sup>大<sup>だい</sup>輔<sup>すけ</sup> 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26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、身長 - 短縮サイクル (SSC) 運動と呼ばれています。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。

平成24・25年度では、主に垂直方向のプライオメトリックス (RJ) に関する研究を進めてきました。平成26年度では、水平方向のプライオメトリックスにおける効果的なトレーニング方法や指導法について研究しております。特に、陸上競技における短距離や跳躍種目の競技パフォーマンスと高い相関関係が認められている立五段跳に着目し、この立五段跳の総跳躍距離を延伸させるトレーニング方法や指導法について研究を進めております。

### これからの研究の展望

今後は立五段跳の総跳躍距離を延伸させるトレーニング方法に関する研究を進めながら、その他の水平方向のプライオメトリックスについても研究活動を行う予定であります。