

# 年刊 松村 勲

Vol. 8

編集者:鹿屋体育大学 スポーツ・武道実践科学系 准教授 松村勲

## 主な活動場所

鹿屋体育大学敷地内に大きくそびえる研究棟の3階 (310 教員室)、もしくは赤く輝く? (だいぶんと色褪せています...) 陸上競技場が主な活動場所です。

ちなみに、これまでは、「大阪の北のほうの太陽の塔の麓 (吹田市) ⇒本土南端の土地 (鹿屋体育大学) ⇒琵琶湖の湖畔 (滋賀県:立命館大学) ⇒現在に至る」です。



ココロへん

※写真は大学HPから拝借

## 主な教育活動

### 【授業について】

現在の担当授業は、陸上競技 (陸上・体操・水泳)、ジョギング&ウォーキング、体カトレーニング、競技スポーツ論・実習I (陸上競技)、教職実践演習、スポーツ戦術実践論、スポーツコーチング学特講・演習 (陸上競技:トラック)、ナレッジマネジメント演習と、ほぼ学生を脚とベンと口で走らせています。

### 【ゼミについて】

陸上競技の中長距離走の競技力向上やトレーニング方法に関する教育・研究を中心に、ゼミ活動を行っています。そのゼミ活動の中で、ランニング方略 (練習時とレース時のピッチ (脚回転数) とストライド (歩幅) の関係)、目標設定シート、ランニングポイントなど、実践に役立つ新たな知見や評価方法を開発しています。今年度は、スポーツ障害からの復帰手順の作成や中距離のトレーニングタイムの目安の作成を行いました。

《ゼミ生の卒論タイトル》平成22年度以降

- ・大学中長距離走選手における試合前の調整法についての研究
- ・大学女子長距離選手におけるランニング方略の検討
- ・ある大学男子選手の5000mの競技記録とトレーニング過程の分析
- ・長距離走におけるランニングポイントの試案
- ・長距離走におけるランニングポイントの導入と有効性の検討
- ・陸上競技・競歩選手における同様の障害からの復帰事例
- ・長距離走における目標設定シートの検討と活用
- ・陸上競技中長距離選手に対する筋力トレーニングの有効性の検討
- ・陸上競技中距離種目における長期のスポーツ障害からの復帰事例
- ・陸上競技中長距離選手における血液生状の特性について



## 主な研究活動

陸上競技中長距離走に関する研究を行っています。

現在は、空気圧で体重を免荷して走行ができる空気式体重免荷トレッドミル (Dream Hunter 昭和電機 (株) 社製) で



《近年の論文等》※筆頭のみ

- ・松村勲「大学女子駅伝チームの体脂肪率を目的としたビジュアルアナログスケールの活用」Strength & Conditioning Journal : 22(7) 2015. 8
- ・松村勲 龍崎奇一、金高宏文、瓜田吉久、小森大輔「長距離走の持続走トレーニングにおけるランニング方略の評価法の提案」ランニング学研究 : 27(2) 2016. 3

・松村勲 尾曲修二「陸上競技男子中長距離選手における「食用サツマイモ茎葉」と「冬虫夏草」の摂取効果」鹿屋体育大学学術研究紀要 : 52 2016. 3

・松村勲 金高宏文、小森大輔、中畑秀敏、瓜田吉久「大学女子駅伝におけるトレーニング戦略の一事例—第28回全日本大学女子駅伝で6位初入賞 (シード権獲得) を果たした事例をもとに—」スポーツパフォーマンス研究, 8 : 152-164, 2016. 4

・松村勲 田中克典、盛山鈴奈、中畑秀敏、小森大輔、瓜田吉久、金高宏文: 下肢にスポーツ外傷・障害を抱えた女子長距離ランナーの体重免荷トレッドミルを活用した競技復帰事例—日本インカレ女子10000mで優勝した選手の場合—, ランニング学研究, 2019. 2

## 課外活動の内容

### 【陸上競技部について】

本学陸上競技部は、5名の教員の指導のもと、各競技ブロックに分かれて精力的に活動を行っています。本競技部は、開学と同時に創設され、これまで34年の歴史を刻んできました。この間、ユニバーシアード大会入賞者 (永田宏一郎: 1999年/パロマ大会男子5000m6位) を始め、日本選手権入賞者を延べ36名 (内、優勝者1名)、日本インカレ優勝を26種目達成しています。

現在は約100名の部員で活動しており、部の運営は主将・主事を中心に、学生が主体となって行っています。また、地域貢献 (競技会開催、練習会開催、スポーツボランティア) も積極的に行っています。

### 【中長距離ブロックについて】

現在、中距離選手が16名 (男子11名、女子5名)、長距離選手が13名 (男子4名、女子9名)、+マネージャー1名の計30名で活動しています。

《今年度の主な戦績》 ※全日本大会以上を記載

### ■日本学生陸上競技対校選手権大会

- ・男子1500m 優勝 小林 青 (2年)
- ・女子5000m 優勝 中島紗弥 (2年)

★応援ありがとうございました!

