

SP 研究センターを活用した中長距離走の走技術の評価方法

研究代表者 松村勲 (鹿屋体育大学)

メンバー 松尾彰文 (鹿屋体育大学)、藤田誠也、川邊健斗、兼城浩也 (鹿屋体育大学学部生)

目的

本研究の目的は、50mフォースプレート走路を有する鹿屋体育大学のスポーツパフォーマンス研究センター (以後、SP研究センター) を活用した陸上競技中長距離走の実践的で簡易なランニング技術の測定法をもとに、その評価表法を確立することであった。

方法

以前の研究で試案し確立したSP研究センターでの中長距離走の測定方法を測定実施者の意見をもとに改良し (図1)、実際の測定を実施し、フィードバック (測定評価) を行った。対象者は、大学陸上競技中長距離選手20名、日本トップレベルの女子中長距離選手2名、実業団女子長距離選手5名であった。

主な評価 (フィードバック) 項目は、50m フォースプレート走路 (テック技販社製 TF90100) を用いた各走速度帯でのピッチとストライドとその変化、地面反力、そしてデジタルビデオカメラ (SONY 社製 FDR-AX700) での撮影および解析 (DKH 社製 Frame-DIAS5) であった。



図1: スポーツパフォーマンス研究センターでの改良した測定方法の図

結果および考察

主なフィードバック内容は、以下の図の通りである。

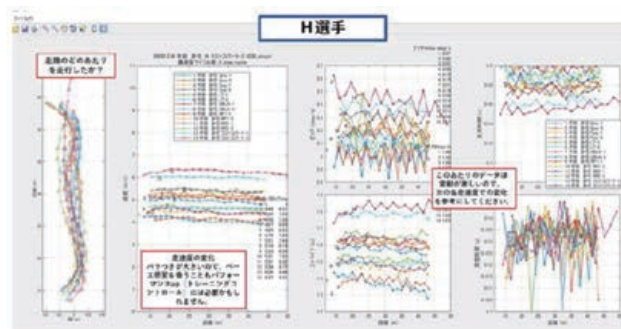


図2: 選手へのフィードバック内容 (ピッチとストライド)

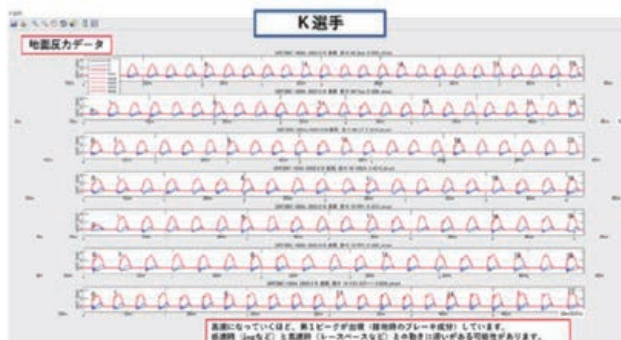


図3: 選手へのフィードバック内容 (地面反力)

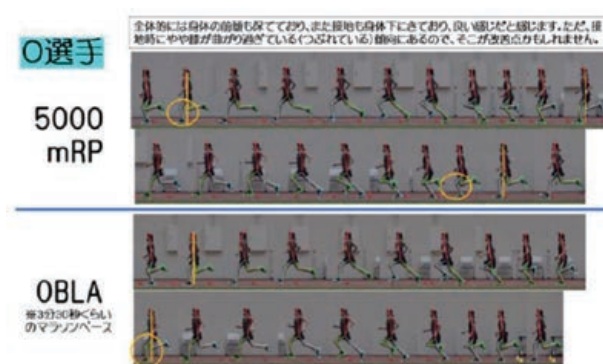


図4: 選手へのフィードバック内容 (動画解析)

以上のフィードバック方法 (評価方法) で、選手およびその指導者から好評を得られたことから、SP研究センターにおける中長距離走の測定においては、この方法が実践的で簡易な評価方法であると考えられる。