

シニア選手のジュニア期からの競技発達の過程を探る —ある優れたシニア短距離選手の競技発達過程に見られるコツを手がかりにして—

金高宏文¹⁾, 渡木正光²⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター ²⁾長崎県立佐世保養護学校非常勤職員

I. はじめに

ジュニア期の効果的なトレーニングについて考える一つの視点として、優れた競技パフォーマンスを達成したシニア選手のジュニア期からの競技発達の過程を知ることが有益だと考えられる(高松 2001)。例えば、いつごろ、どのようなことをきっかけに、技術や体力、トレーニングの考え方等がどのように変化し、大きく競技パフォーマンスを伸ばしたのかを知ることができれば、長期的かつ大局的にジュニア選手のトレーニングや技術指導について考えることができるであろう。一方、どのようなことが競技パフォーマンスを停滞させるのかも知ることが出来れば、その予防や適切な対策を事前に考えることが出来るであろう。

しかし、これまで優れたシニア一流選手のジュニア期からの競技発達の過程についてあまり明らかにされていない。そのような情報は、専ら各種スポーツ専門雑誌のインタビュー記事や選手自身により自叙伝的に著した著作物によるものが多い。そのため、技術やトレーニングの内容等について深く立ち入って明らかにしたものは少ない(体育科教育編集部 2000, 金高ら 2002)。

そこで、ある優れたシニア短距離選手を対象にジュニア期からどのような競技発達をしてきたのかについて、インタビューを試みた。特に、短距離選手やその指導者が興味あると考えられる100m走を速く走るコツの変遷を手がかりに明らかにしてみた。コツとは「選手自身がここを押さえると、うまくできるというポイントまたは意識やその内容、動き方の意識」のことと

した(阿江 2001)。また、そのコツを意識化し、洗練させる練習手段等についてもインタビューを試みた。

II. 研究方法

1. 調査対象

調査対象は、ある大学に所属する100m, 200mの公認最高記録が10秒67, 21秒22であるシニア男子短距離選手、A選手(調査当時24歳)であった。なお、非公認(追い風参考)記録として100m, 200mが10秒42, 20秒99を有していた。

A選手は、調査時の短距離選手としての競技年数が12年で、過去の主な戦績としては日本学生対校選手権大会200mで連続して6位及び8位で入賞していた。身体的特徴としては、身長175cm, 体重67kgであった。

2. 調査の概要

調査は、質問紙調査と面接調査により行った。調査は、鹿屋体育大学で行った。

1) 質問紙調査

質問紙調査は、面接調査を円滑に進めるために事前(約2週間前)に資料1のような質問紙を郵送し、調査対象に懐古的に自身の競技発達過程を記入してもらい、返送してもらった。調査した内容は、100m走の記録の年次変化と自らが100m走の記録を伸ばすために重要であったと思うコツや運動の仕方を手がかりとして「競技発達の区分わけ」と「その時のコツ等」についてであった。

なお、本研究では、コツを「選手自身がここを押さえると、うまくできるというポイント、

または意識やその内容、動き方の意識」のことで、選手自身が感じている自らの100m走の走り方、動き方や動いた感じ、レースペース等とした。

2) 面接調査

面接調査では、質問紙調査で得られた選手のコツに関する情報を手がかりに60分間の予定で面接を実施し、質問紙での説明不足の点、コツの発生・習得のきっかけ等について聴き取りを行った。実際の面接の進め方としては、選手1人に対して2人の面接者で聴き取りを行った。面接者のうち1人が主に選手へ質問を行い、もう1人の面接者が、主に選手の回答内容についてのメモを取りながら、不明な点に関しては質問するという形で進めた。

面接者は、13年間の大学短距離・跳躍選手の指導経験を有する研究者と現役大学短距離選手であった。調査対象への問いかけは、主に後者

が行った。

また、面接に先立って、選手に再度調査目的を伝え、面接内容の録音、ならびに資料の公表等についての上承を得るようにした。

なお、言語になりにくいコツやその他の内容については、そのイメージ等を身振りや図示してもらい、それらをビデオカメラや紙に記録し、情報を収集するようにした。

聴き取りを行った内容と選手に対する問いかけた具体的な言葉は、表1に示した。

3) 面接内容の文章・図表化

面接内容は、面接時に面接者がメモした内容を柱にしながら、録音MDより逐語的に文章化を行った。ただし、面接内容を解りやすくするために情報の簡略化、要約化を行ったが、その際はできるだけ回答内容の主旨が損なわれないようにし、二人の面接者で確認を行った。

また、回答の際に身振り、手振り等で説明さ

表1. 面接調査の内容と具体的な問いかけ

面接内容	面接者の問いかけ等の言葉
1. 挨拶	「こんにちは」「よろしくお願いします」
2. 調査目的を伝え、インタビューMDの録音、VTRの撮影ならびに資料の公表等についての確認	「面接内容の記録の為に、録音や撮影してもよろしいですか?」「それと、面接内容はあなたの名前を伏せて、公表してよろしいでしょうか?」
3. 面接の方法についての説明	「表現しにくい場合は、体を使っての身振り、手振りでもかまいませんので緊張せずに自分の普段通りに話して下さい」
4. 生年月日	「生年月日を教えてください」
5. その他の種目についてのベスト記録及びその競技歴	「200mのベストは何秒ですか?」
6. 陸上競技の開始時期	「陸上競技を始めたのはいつからですか?」
7. 陸上競技を始める前の運動歴とその競技歴	「陸上競技を始める前は何かされていたのですか?」
8. 時期毎に習得したコツ、そのコツを習得するきっかけ、そのための前提条件(運動能力、身体的能力、心理的能力)	「〇〇期はどんな感じだったのですか?説明をお願いします」 「今思うとそのコツを習得するために必要だったと思われるものは何かありませんか?」 例えば体力的や筋力的など…これがないと出来ないだろうな…みたいなのがあれば教えてください」
9. 時期毎の100m走の目標記録や大会での順位	「各時期で、目標にしていた記録や大会などはありましたか?」
10. 時期毎に目標としていた走り方や選手	「時期毎で、目標にしていた選手、走り方はありましたか?」
11. 時期毎の主観的なペース	「時期毎にペースがあれば教えてください」
12. 現在のスタートダッシュのポイント	「ブロックセッティングはどうしていますか?」 「用意の構えは?」 (ブロックは蹴っていますか?等)
13. その他	「何か言い足りないことはないですか?」

れた動きのイメージ等については、図を作成し、イメージのビジュアル化を図った。

なお、選手個人のプライバシー保護のために、極めて知名度の高い選手を除いて、個人名等は全て匿名とした。

4) 面接内容の確認・補足

面接内容の確認・補足は、面接者が面接内容を文章・図表化した資料を調査対象の選手へ面接調査から2週間以内に郵送して行った。そして、以下の項目について確認・補足を行ってもらった。

(1) 面接内容とその説明図(「回答内容に行き違いはないか?」「コツのイメージ及びその動き方の説明は適切か?」)(2) コツの発達過程の区分図(「コツの区分けの時期やレベルは適切か?」「100m走の記録及びその達成時期は適切か?」)

なお、面接内容の確認・補足の際に、説明不足又は修正箇所に関しては、修正した箇所を解りやすくするために赤ペン(ボールペン・マジック等)で記入してもらった。

Ⅲ. 調査の結果

面接調査は、調査対象が事前に回答した質問紙を手がかりに、各時期に面接者が疑問に思う

点を質問し、それをきっかけにA選手が自由に応えるという形式で進められた。面接者とA選手には、十分な面識はなかったが、面接調査は終始和やかにすすめられ、約60分で終わった。

以下に、ゴシック体で面接者の問かけ、明朝体で対象者の回答を示した。()内は、著者の補足を示す。図1は、A選手がコツを手がかりに区分けした競技発達過程と競技パフォーマンスの関係を示したものである。

○陸上を始めたのはいつからですか?

陸上競技を始めたのは中学1年から始めました。その頃は主に200mをやっていたので、レース後半が自分の中では自信がありました。だから、高校2~3年の『後半意識期』の下積みの時代という感じです。何も考えずに、ただ普通に走っていただけです。「ただ」っていうのは、指導の先生が長距離だったので専門的な短距離の指導もなかったということです。

○高校2年から『後半意識期』について説明してください

この時から先生がきちんと教えてくれるようになったので陸上競技が楽しくなりました。きっかけは先生がトップ選手(C.ルイス)の100m走中のピッチのデータ(阿江ら1994)を

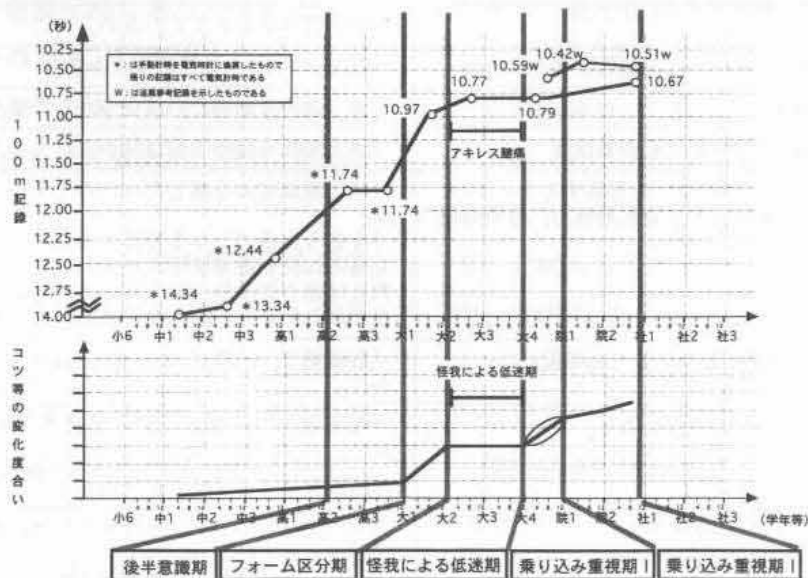


図1. A選手のコツを手がかり区分けした競技発達過程と100m走のパフォーマンスの関係

見せてくれました。それを見ると後半ピッチが落ちていたから、ピッチを意識するようになったわけです。でもピッチを落ちないように意識しても実際は落ちていくので、意識だけ上げていく感じでした。そして、ピッチを維持するためには、振り下ろしを意識して、足を上げることよりも速く下ろすことを意識していました。それに伴って叩きつける感じですね。叩きつける感じは、膝を伸ばしてから叩きつける感じではなくて、膝をそのままたたきつける感じですね。この頃は200m中心にやっていたので少し表現がおかしいですけど、100mは200mの延長の感じですね。200mは『楽する区間』があるんですよ。全部全力ではいけませんから…力を抜いているのだけど、スピードは出ている感じの200mの短いバージョンって感じですかね…。

○次に大学1年から『フォーム区別期』について説明してください

そうですね、100mを秋の九州学生選手権の時に10秒97で走った時に100mの走り方が解ってきたんですよ。100mは200mみたいに、その『楽する区間』がないというか、短いというか、この時に掴んで実行し始めたんですよ。200mの時は楽にストライドを伸ばせるが、この時の100mはあまり膝を上げずに、全体的にピッチで走るような感じですね。あと、上に浮かぬ感じで、抑えた感じですね。中学校の時から『跳ぶ走り』って言われていて、それをなくした感じですね。100mは力むじゃないけど、200mに比べたら力が入っていて、重心が浮かぬように走っていました。

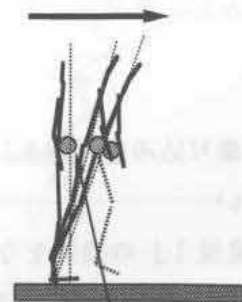
○大学2～3年の時期『怪我による低迷期』はどうしていたんですか？

大学2年から3年の怪我の時期は走れなかったんで何も考えてなかったですね。『跳ぶ走り方』をしていたので、それでふくらはぎを肉離れしてしまって、治らないうちに練習してし

まったのが原因かと思います。結構、蹴るのを重視して走っていたので相当ふくらはぎに負担がかかっていた、肉離れになって、それがアキレス腱痛に繋がっていると思います。今も痛いんですけど、この時よりもましですね…。

○次に大学4年生から『乗り込み重視期Ⅰ』について説明してください

そうですね、怪我もあったからフォームを変えてみようと思って…あと本とかTVとかみて…蹴り上げて走るフォームから、フラット接地に変えようと思いました。下腿に意識をおかず、重心を拾っていくことを意識しました。重心を拾うことを、まず正しく歩くことから（大学の陸上競技部の）先生と一緒に始めました。歩けないと走れないと思うので…歩く時っていうのは、1度歩き出したらそんなに力を入れなくても楽に前へ進むじゃないですか?!…走っている時は蹴っているんですけど、何ですかね…イメージで言うと…よくやる基本というのが体を倒して歩き始めるんですよ（図2）。こうして歩くと重心が前にくるじゃないですか？それを拾って歩く感じですね。最初はずっと歩いていて、この『フラットに接地すること』と、『蹴らない』っていうことと、『重心が先にあるってそれに乗せる感じ』ですね。これを歩きの中でやっていて走りに繋がったって感じですね。踵から入って…蹴らないっていう意識があって、なるべく、接地した後の意識をなくすようにしま



重心のイメージ

図2. 重心を倒して歩き始めるイメージ

した。難しかったのが、意識しなかったら変わらないから、意識して蹴る動作をなくそうとしました。歩くとたいして足首は返らない（底屈しない）んですけど、やはり走ると足首がかえって蹴って進むというのがありました。でも、蹴らなくても楽に進むというのが伊東浩司選手、C. ルイス選手（ブルじゃなくてプッシュ）フォーム解説した文献（麻場 1996）を読んで解るようになりました。できるようになるまでは結構時間がかかりました。今もやっているの…大学4年になるかならないかの時にやりはじめたので…じっくり来だしたのは1年くらいかかりましたかね…怪我がこれで治りだしたんですよね。意識する筋肉、部位とかはないですね。ただ、重心を腰で拾っていく、乗せていく感じですね。

○重心を拾っていく感じとはどんな感じなのですか？

先ほど基本歩行でやったように、しっかりと乗っているのを感じて、倒れて進むんでいるときに地面からの力を感じるっていうか…しっかりと重心が乗れていないときは大腿部前面や下腿に力が入っているんですよ、でも乗れているときは、『スー』と進んでいくんですよ。多分、それらの辺に力が入っているということは、ブレーキがかかっていたり、重心の乗り込みが遅いとか、そういうことになると思うので、最初でできなかったけど、少しずつじっくりくるようになりました。無理なく楽に進むようになりました。

○大学院の『乗り込み重視期Ⅱ』について説明してください

『乗り込み重視Ⅰ』の接地をなるべく短い時間でできるようにしようと思いました。きっかけは、前の時期の延長で、上手くいって本とか読んだら、『体の中心から動いて、末端が速く動くのがいいんだ』というのが解ってきて、前

の時期の感覚が上手くいきだしてじっくりくるようになって、少しずつ考えるようになってきて、実際に末端に力を入れない方が速く動くということが解ってきました。外国人の選手を見て思ったのもありますね。殿筋やハムストリングスはしっかりしてるのに、下腿は極端に細いわけではないですけど『シュッ』として細く、日本人選手と比べると、やはり体型が違う（図3）…。そしてスタートダッシュ（SD）も重心移動に重点をおいた楽な力まないSDに変化していきました。そうですね、さっきやった歩行の基本動作を少し低い体勢からやって重心を拾っていく感じですね。



図3. 日本人選手と外国人選手の体型的違いのイメージ

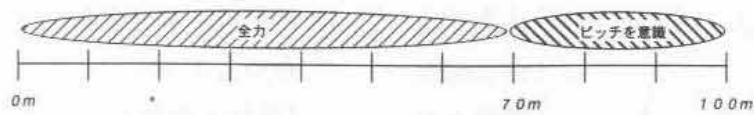
○時代毎にペースがあれば教えてください（図4を参照）

そうですね…中学の時はスタートからゴールまで一生懸命走っていましたね。

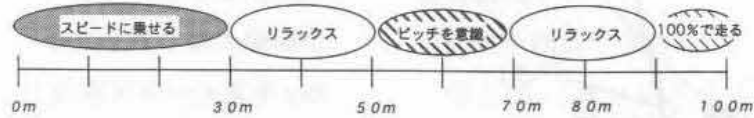
高校2年から大学1年の『後半意識期』では70mまでは全力で走って、その後はペースというよりピッチを意識して、脚をたたきつけて走っていましたね。

ペース配分を考え出したのは…先輩が卒論でやっていたんですよ。だから大学3年の怪我をしていた時期と大学4年の『乗り込み重視期Ⅰ』では、30mまでスピードに乗せて、そこで一端

■後半意識期・フォーム区分期（高校2年次～大学1年次）



■怪我による低迷期・乗り込み期Ⅰ（大学3年次～大学4年次）



■乗り込み期Ⅱ（大学院1年次～現在）

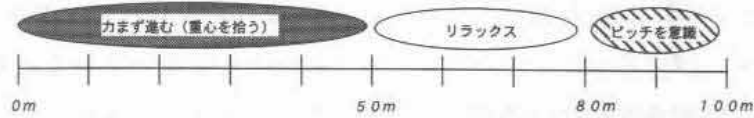


図4. 100m走中のペースの主観的イメージ

『楽する』んですよ。レースによってまちまちなんですけど…。30mから、たいてい50mまでリラックスして、50～70mでピッチを意識して、70～90mまでもう一度リラックスして、90～100mまでは100%で走る感じですかね。これは卒論の実験の受け売りですね。この頃から100mにもペース配分があるんだと思いましたね。

現在の『乗り込み重視期Ⅱ』は50mまで力まず無理なくスピードを上げる区間で、一回70mか80m位にかけて『フッ』と抜くリラックスして走る区間があるんですよ。あと100mまでは結局全力になるんですけど、ピッチを落とさない

ようにしてますね。一番変わったのが50mまで力まず速くいけるようになったことですね。重心を拾う歩行の基本を低い体勢からできるようになって、しっくりくるようになったことが大きいですかね。あと、動き始める部分のトレーニングが変わったというか…補強とか中心部分を鍛えるようになりました。

○ブロックのセッティングはどうしていますか？（図5を参照）

特に意識してないですけど、スタートラインから前ブロックまで、これ（人差し指と小指

ブロックセッティングの仕方

Q1: 現在の貴方のブロックの前足は? (左足・右足) のどちらですか?
A1: 左足

Q2: ラインから前ブロック (前足の先端) までの距離はいくらですか?
A2: 2つ分と半1個分 (約??cm) 後: 前ブロックから半1個分

「用意」時の体重のかけ方

Q3: 肩の位置はラインより「前方・真上・後方」ですか?
A3: やや後ろ気味

Q4: 体重は前と前脚にどのような配分でかけていますか?
A4: 腕: 脚=5: 5の比率でバランスよく体重をかける

スタートの仕方

Q5: ブロックを強く「押す」・「蹴る」等の意図はあるか?
A5: ない

Q6: 「押す」という意図は「前脚・後脚・両脚」のどちらで意識しますか?
A6:

Q7: その他にスタート局面で考えていること、体験したことがあれば書いてください
A7: なるべく手を素早くはずすような意識
- 「楽に構えて」「楽に」出るように…
- 上半身を抑えていく
- 重心を拾っていく

図5. A選手の現在のスタートダッシュのブロックセッティング及びダッシュのポイント

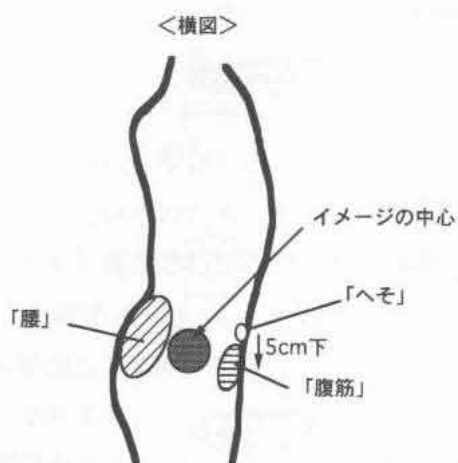


図6. スタートの時と中間疾走時の「腹筋」と「腰」のイメージ箇所

を出して)とこれ(人差し指と小指を出して)と拳だけです。スタート構えたときに窮屈だといやなんで、楽に、体が緊張しないようにしています。だから、『用意』の時も肩はラインよりも、やや肩が後ろ気味で、腕と脚で均等に体重をかけている感じですね。胸(鳩尾)の下に重心がある感じですね。なるべく手が早く離れるように意識しています。だからスタートの時は手に意識をおいていますね。『蹴る意識』はないですね。飛び出したら、なるべく上半身を抑えていくようにしています。この時は腰で重心を拾うというよりも腹筋で拾うという感じですね。多分、まだ体が前傾してるんで重心が腰じゃなくて、腹筋(へその下5cm)の辺りにあると思うんですよ。腰とは、おなかと背中の間くらいですね。イメージ的には骨盤のこの辺りだと思います(図3)。体(胴体)が起きると表面ではなくて体の中の方で、重心を拾う感じがしますね。その頃、最初、先生から正しく歩けと言われて、できなかったけど、言っている内容は解りました。『踵から入って爪先で抜ける感じを覚えろ』と言われて、腰から先に動かすイメージですかね…競歩選手のように歩けて言われましたね。その時には意味がわからなかったけど、今思うと…『それか!!』って感じですね。

○このような『コツ』を習得するための前提条件は何かありましたか?これがないとできなかったような…

『後半意識期』では、先生からの資料(日本人選手とCルイス選手の後半のスピードやピッチ曲線の落ち具合)がないと解りませんでしたね。『フォーム区別期』では、特にないですね…『乗り込み重視期Ⅰ』では、伊東浩司選手ですね。「新トレーニング革命」(小山 1994)とか月陸とかに載っている記事(小山, 1998-1999)を読んでからですね。強いて言えば、怪我が前提条件だったかもしれませんね。怪我があったからフォームを変えようと思いましたね。『乗り込み重視期Ⅱ』では、特にないですね。強いて言うなら中心部分を鍛えるようになったことです。中心部分というのは体幹だから、腹筋と背筋、上半身では、肩甲骨周辺、下半身では骨盤周辺(殿筋・ハムストリング)です。ベンチプレスはやらないですね…Maxは75kgくらいですかねえ。スクワットは、重いのでやらずに、大体、90kg以下でやりますね。しゃがみ方はハムストリングスが伸びているなど感じるくらいですね。クリーンは80kgくらいで実際にやる時は70kgで回数をこなしますね。スナッチも50kg位でやります。ウエイトトレーニングは、基本的に重いのでやるというよりも、鍛えている筋肉や部位がしっかり伸びているのが解るようにやりますね。『乗り込み重視期Ⅰ』の前の大学2年までは重いバーベルを上げてウエイトトレーニングをやっていた気になってたけど、トレーニング革命を読んだり、自分の経験を重ねていくうちに、鍛えている筋肉や部位を意識するようになりましたね。

○それぞれの時期で目標があれば、教えてください

高校生の時は、インターハイでしたね。大学入学後は特になかったですね。ただ、出る試合に出て、ベストが出ればよかったと思ってました。

試合の重要性とか解りませんでしたから…大学2年の時から試合の規模が解ってきて、春の九州インカレが目標でしたね。この試合の200mで優勝したんですけど、この後、怪我してしまっただんですけど、全日本インカレに出れるということを知って、そして、出場していいなあ…と思って、それ以降は全日本インカレ決勝が大学院1年まで目標でしたね。今年は昨年、200mが追風参考記録でしたけど20秒99が出たので、世界選手権のA標準記録(20秒72)が切れないかと思ひ、春期サーキットに焦点を合わせていました。

○理想の選手や選手像があれば教えてください

為になったのは、伊東浩司選手の考え方でか…自分で考えてやっていくことが大切だと思ひました。それで自分でいろいろ考えてやっていこうと思ひました。

○ありがとうございました。

Ⅳ. 考 察

本研究は、ある優れたシニア短距離選手を対象にジュニア期からどのような競技発達を経過して現在の競技パフォーマンスを達成したのかについて、100m走を速く走るコツの変遷を手がかりに明らかにしようとしたものである。

調査を進めるにあたっては、「選手がコツを懐古的にある程度語れること」「コツを手がかりに、競技発達を区分できること(習熟位相があること)」という前提(作業仮説)が必要であった。今回の調査でA選手からの回答は積極的に行われ、比較的短時間(約60分)で終了した。また、前述の調査結果に観られるように、各時期の名称の適切さは別として選手自身が感じている100m走の走り方、動き方や動いた感じ、レースペース等を時期毎に語る事ができていた。つまり、本研究の調査方法は、選手がどのような競技発達の過程を経て競技パフォーマンス

スを向上していったのかを適切に把握できていたと考えられる。特に、競技パフォーマンスに直結したと考えられるコツを手がかりに競技発達を聴取したことで、それを獲得するための練習方法やトレーニング、きっかけといった貴重な情報を聴取できた。

例えば、「乗り込み期Ⅰ」のコメントから、A選手がアキレス腱に過剰負担をかけず速く走るためには「重心を拾うこと=乗り込むこと」といったコツが必要で、それを獲得するために「正しい歩行練習」が手がかりになることが見えてくる。また、「その頃、最初、先生から正しく歩けと言われて、できなかつたけど、言っている内容は解りました。『踵から入って爪先で抜ける感じを覚えろ』と言われて、腰から先に動かすイメージですかね…競歩選手のように歩けて言われましたね。その時には意味がわからなかつたけど、今思うと…『それか!!』って感じですね。」というコメントから、実際にスプリント走で「乗り込み」が体现されるまでは、「歩行練習、競歩練習」での「乗り込み」やそれを行う意味やポイントが本当の意味で理解されないことも分かった。さらに、より短い接地時間で「乗り込み」を実施することを狙った「乗り込み期Ⅱ」では、それを達成するために腹筋、背筋、肩甲骨周辺、骨盤周辺(殿筋・ハムストリング)といった体の中心部の筋肉がしっかり伸ばされて、短縮するような筋力トレーニング(初動負荷トレーニング)を行うことが重要であったことも分かった。一方、ジュニア期の著しい記録の向上のコツは、かなり大まかな内容のものであることやその変化というもの小さいことも分かった。

Ⅴ. まとめにかえて

今回は、ある優れたシニア短距離選手を対象にジュニア期からどのような競技発達をしてきたのかについて、100m走を速く走るコツの変遷を手がかりに明らかにしてみた。調査内容に

関する詳しい分析は別の機会に譲るとして、このような調査により指導やトレーニングへの示唆が得られることが明らかとなった。

今後は、本研究を手がかりに更に優れたシニア選手の競技発達過程に関する情報が収集されることが期待される。また、個人種目に限らず、球技種目でも調査されていくことも期待される。

文 献

- 阿江通良ら (1994) 世界一流スプリンターの100mレースパターンの分析—男子を中心に—, 世界一流陸上競技選手の技術 (陸上競技連盟強化本部, バイオメカニクス研究班編), ベースボールマガジン社, pp.14-28.
- 阿江通良編 (2001) NoⅧ。ジュニア期の効果的な指導方法の確立に関する基礎的研究第1報, 平成12年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, (財)日本体育協会.
- 阿江通良編 (2002) NoⅦ。ジュニア期の効果的な指導方法の確立に関する基礎的研究第2報, 平成13年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, (財)日本体育協会.
- 麻場一徳 (1996) 「プッシュ型」といわれる走法の実態を探る, 陸上競技マガジン11月号, 46-13:174-179.
- 伊藤 章ら (1994) 世界一流スプリンターの技術分析 (陸上競技連盟強化本部, バイオメカニクス研究班編), ベースボールマガジン社, pp.31-49.
- 小山裕史 (1994) 新訂版・新トレーニング革命, 講談社.
- 小山裕史 (1999-2000) 世界に羽ばたく伊藤浩司選手のプリント・トレーニング連載①～⑭, 月刊陸上競技, ①33-3:107-111, ②33-4:107-109, ③33-6:129-131, ④33-7:137-141, ⑤33-8:178-180, ⑥33-9:161-163, ⑦33-10:215-217, ⑧33-11:156-157, ⑨33-12:163-165, ⑩34-1:136-137, ⑪34-2:198

- 199, ⑫34-3:132-133, ⑬34-4:118-119, ⑭34-5:124-125.
- 金高宏文ら (2002)100mを速く走るコツと練習手段の分析—あるシニア男子100m選手の競技発達中のコツに関する面接調査から—, スポーツ研究, 12:65-77.
- 体育科教育編集部(2000):<インタビュー>高野進氏に聞く・速く走るコツとは, 体育科教育 48-13:42-48.
- 高松 薫 (2001) 体力トレーニングに関するこれからの研究教育の方向, 体育の科学, 51-1:30-34.

資料1-1

ここでは、あなたの100m走の競技発達過程における100m走を速く走るためのコツやレースペース、競技観等の変化についてお聴きします。ここでいうコツとは、100m走を走るときに「ここを押さえると、速く、うまく、成功するというポイント、または意識やその内容、動き方の意識」のことをさします。

具体的には、あなたの競技生活の中で、あなた自身が感じている自らの100m走の走り方、コツ（動き方や動いた感じ等）やレース観等が大きく変化したと思う時期を凡そ区分していただき、各時期のコツ等の特徴を回答下さい。

回答は、例を参考に以下の要領を手がかりに、別紙に書き込んで下さい。

(1) 時期の区分けについて

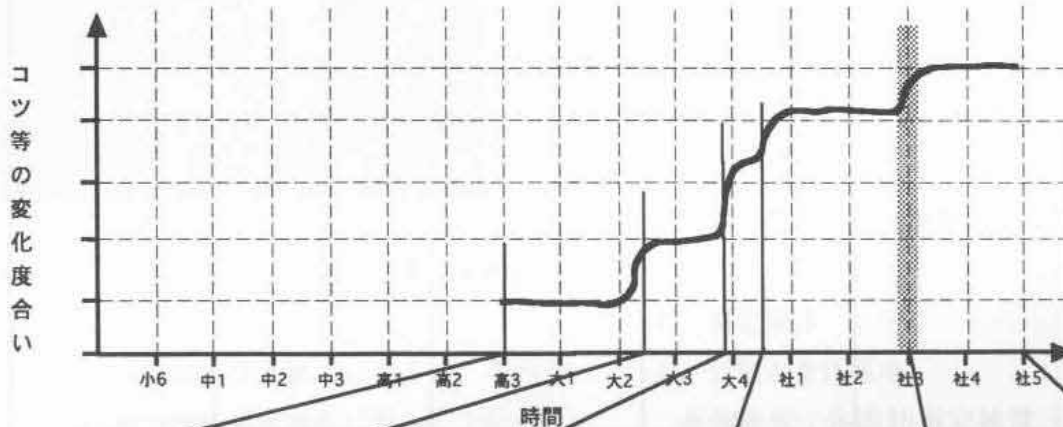
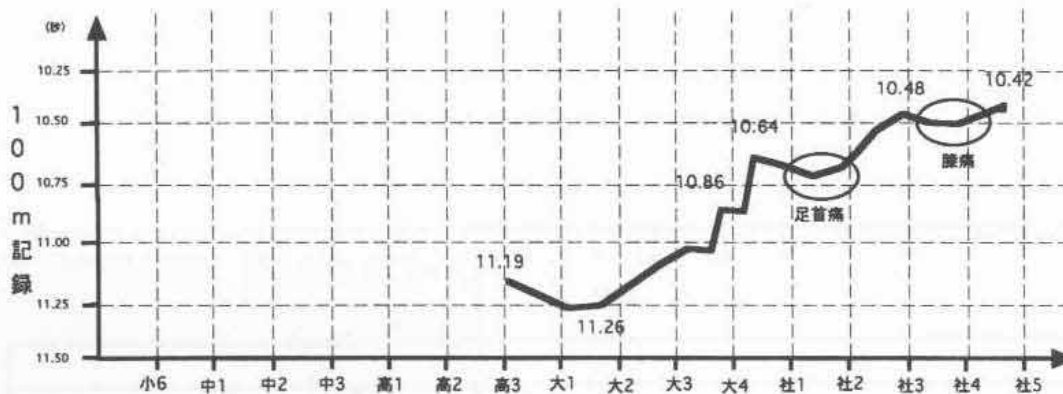
競技発達過程における時期の区分けは、記録や勝敗にこだわることなく、あなた自身が感じた動きのコツ（動き方や動いた感じ等）の変化、レース観の変化、戦術等の考え方や捉え方の変化に着目して、時間軸を手がかりに大まかに区分して（縦線を入れて）ください。それぞれの時期と時期の区分が不明瞭な場合は、太い線で区分けもしてください。説明が行いにくい場合は、適宜変更してもかまいませんが、できるだけその状況がわかるように図示してください。

そして、区分けを手がかりに、各時期のコツやレース観等の水準を例を参考に図示してください。レベルを図示する際、あなたにとって劇的な変化が生じた場合やその変化に大きな意味があった場合は、その違いがイメージできるように図示して下さい。

さらに、各時期毎に時期の特徴を示す名称をあなたなりにつけて、下表に書き入れて下さい。

(2) 各時期のコツ等の特徴について

各時期毎に、習得したあなた自身が感じる動きのコツ（動き方や動いた感じ等）、レース観、戦術等の考え方や捉え方について説明してください。

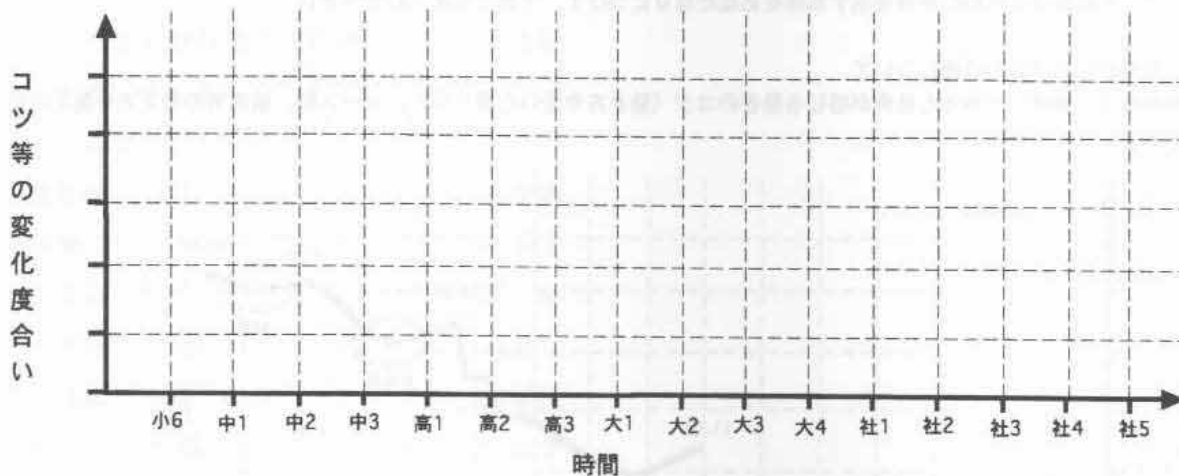
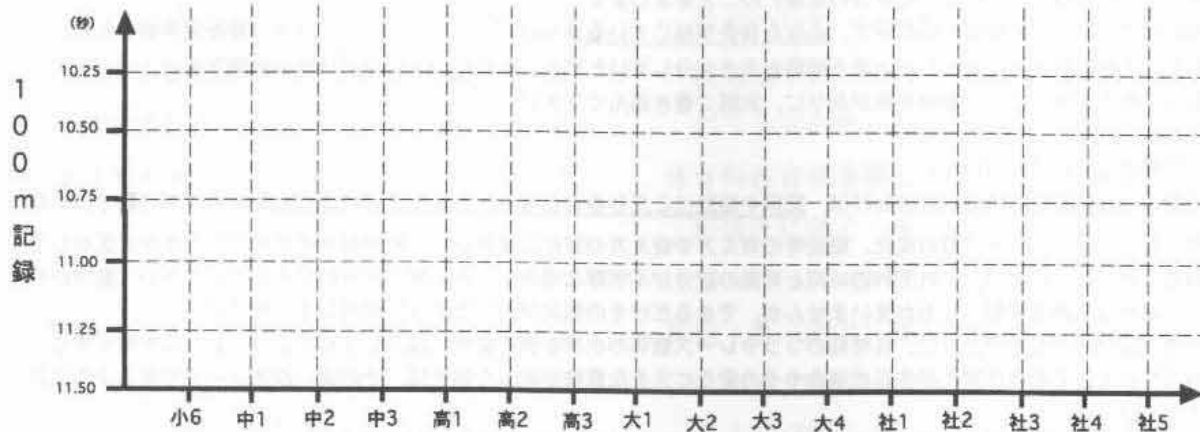


区分毎の関係を示す線を忘れず書いて下さい

各時期の名称	ダッシュ重視期	乗り込み重視期	ベース重視期	ピッチ重視期	〇〇期
どんなコツ等を身につけていましたか？	30mまでがむしゃらにダッシュして、あとは脚を回すことだけを考慮していた。	中間疾走で、とにかく腰の上に胴体を乗せるようにしていた。そのことが上手くゆくと、相手が後半必ず落ちてくるようになった。	30mまで加速①、50mまで加速②、80mまで維持、ゴールまで減速予防といった各区間の走り方を考えることで、力まなくなった。	<p>※区分の大きさに関わらず、図等を用いて自由に説明してもかまいません。出来る限りコツ等を具体的に説明して下さい。</p> <p>また、上図で特記すべき事項（怪我等）があれば、図中に自由に書き込んで下さい。</p>	

あなたの氏名は： _____

100mベスト記録は： _____



各時期の名称					
どんなコツ等を身につけていましたか？					

記録日： _____ 年 _____ 月 _____ 日