

中学生長距離選手におけるジャンプ能力および 下肢筋力と走能力との関係

花田 勝美

鹿屋市立吾平中学校

<はじめに>

今年度，我々は長距離走能力を効果的に向上させるために，疾走動作と動きが類似しているジャンプ系トレーニングである「バウンディング」に着目した。バウンディングは，走能力を改善させる特異的なトレーニング手段として，跳躍選手および短距離選手では一般的に行われている。一方，長距離走選手のトレーニングとしては，ケガなどが懸念されトレーニングに取り入れられにくい現状がある。そこで，本研究では中学生長距離走選手に向けて，効果的なジャンプトレーニングを提示するための基礎資料を得るために，長距離走の成績に対してジャンプ能力および下肢筋力がどのような関係を持つかを明らかにしようとした。

<研究方法>

中学生陸上競技選手を対象とし，2016年10月に本学スポーツトレーニング教育研究センター内にて，身体形態および体力測定を実施した。体力測定は，3000m走，ジャンプ能力（垂直跳び，リバウンドジャンプ，立幅跳び，立五段跳び，立十段跳び），および下肢の等尺性筋力（足関節底屈筋力，膝関節伸展筋力，股関節伸展および外転筋力）を測定した。

<結果および考察>

走能力と特にバウンディング能力（立五段跳びお

よび立十段跳び）との間には有意な負の相関関係がみられたが，下肢筋力との間には有意な関係はみられなかった。また，バウンディング能力と股関節外転筋力との間には有意な正の相関関係が認められた。

以上のことから，中学生においては，長距離走の能力は特にバウンディング能力と強い関係性があること，またこれらのバウンディング能力に対しては，股関節外転筋力が関係していることが示唆された。

<今後の取り組み>

様々な成長段階の混在する中学生では，個々の能力に個人差が生じられると考えられる。そこで，開始する至適時期などを検討し，個々がより効果的なバウンディングトレーニングを行えるよう，トレーニング効果の個人差に着目し，テーラーメイド型のトレーニングを開発する予定である。

~中学生長距離選手におけるジャンプ能力および下肢筋力と走能力との関係~

