

バウンディングトレーニングが中学生陸上競技選手の 疾走能力に及ぼす効果

～トレーニング効果の個人差に着目して～

石井 翼

始良市立帖佐中学校

<はじめに>

過去3年間にわたり行ってきた中学生陸上競技選手の形態・体力の縦断的な測定結果について検討した。その結果、3年間で最も走パフォーマンスが向上した男子選手1名では、リバウンドジャンプ指数の改善と走パフォーマンスの改善とが強い関連を示していた。そこで、発育期の長距離走選手にとって、発育にともなう身長伸びにばねの能力が相乗的に作用した結果、大きなパフォーマンス向上が認められたのではないかと仮説を立てた。

今年度は、ばねの能力を向上させるため、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、そのトレーニングが中学生陸上競技選手の疾走能力に及ぼす影響を明らかにすることとした。さらに、それらのトレーニング開始の至適時期などを検討するため、トレーニング効果の個人差にも着目することとした。本研究は冬期トレーニングの一環として、2月から3月にかけて実施予定である。

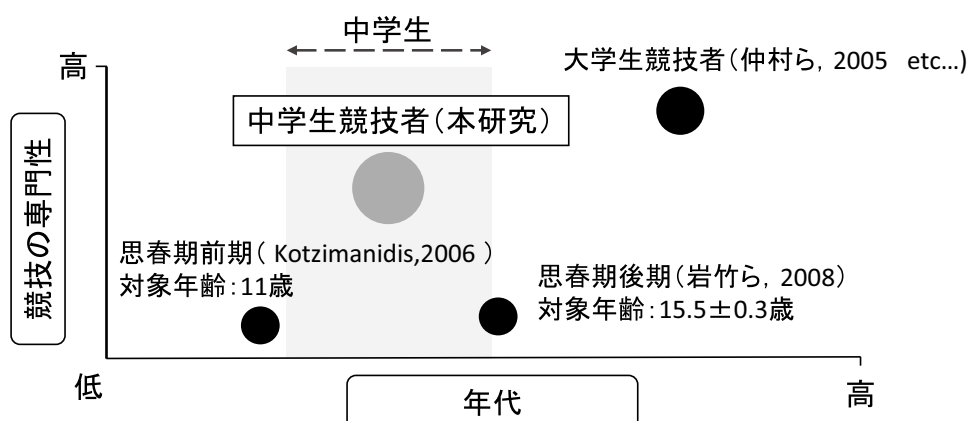
<研究方法>

中学生陸上競技選手を対象とし、2016年2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する。身体形態は、体重、体脂肪率を、体力測定は、有酸素性能力（酸素摂取量、ランニングエコノミー）、垂直跳び、リバウンドジャンプ、脚伸展パワー、膝伸展筋力、股関節伸展筋力、足関節底屈筋力、立ち幅跳び、立ち五段跳び、立ち十段跳び、および走パフォーマンス（50m、3000m）を測定する。

<本研究の立ち位置>

これまで、バウンディングを含むプライオメトリックトレーニングに関する研究は、跳躍選手のみならず、短距離選手や中長距離選手の疾走能力の向上を目的に実施され、そのレベルはトップアスリートから（金原 1976, 中村ら2005）、通常の体育授業に参加している児童・生徒を対象としたもの

ジャンプトレーニングの先行研究に対する 本研究の位置づけ



(Katzamanidis, 2006；岩竹ら, 2008)まで幅広く行われている。

中学生は発育期にあたり、思春期前期から後期まで、様々な成長度合いや特徴を持った生徒がいる。そのため中学生期には、その個人に合わせた指導が特に重要であることが考えられる。したがって、トレーニング効果の個人差に着目し、発育期の中学生における効果的なバウンディングトレーニングの方法論について検討する。