

アテネオリンピックに向けての「走りの改革」の取り組み

土江寛裕

富士通(株) 陸上競技部, 早稲田大学大学院人間科学研究科

キーワード: スプリント走, ピッチ, ストライド, 疾走フォーム

抄録

陸上競技短距離 100m 走を専門としている選手の 11 年間(1992 年～2003 年)にわたる 100m 走記録を追跡した結果、100m 記録は 10 秒 5 前後から 10 秒 23 まで記録の改善が見られた。その間、平均ストライドは変化が見られず、ピッチの向上が明らかであった。その後、2004 年のアテネオリンピック A 標準記録突破(10 秒 21)を目指し、ストライドを拡げるトレーニングを実施した。本論文の目的は、科学的根拠に基づく走りのイメージ「走法」の改革の実践例を紹介することである。ストライドを大きくするには、接地中の鉛直方向の床反力の力積を大きくすることが必要である。そのためにそれまでは身体重心(CG)を高く保って腿を高く上げて走っていたのを、逆に CG を適度に低く保ち、地面に押し付けるような走イメージに変更した。その結果、A 標準の 10 秒 21 を出すことができた。このとき、ストライドは従来と比較して変化はなく、ピッチ上昇が見られた。一般にはピッチの上昇はストライドの減少を伴うものであるが、走法(CG を低く保つ)により、ピッチ増加に伴う、短縮した接地時間内に以前と同レベルの力積を発揮できたことによってストライドが維持できたと考えられる。したがって、鉛直方向の力を大きくすることを狙った「走りの改革」は成功したといえる。

スポーツ科学研究, 1, 10-17, 2004 年, 受付日:2004 年 10 月 30 日, 受理日:2004 年 11 月 22 日

連絡先: 土江寛裕, 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15 早稲田大学大学院人間科学研究科, hiroyasu.tsuchie@nifty.com