

早稲田大学競走部短距離ブロックにおけるトレーニング事例： 科学的データの活用による“考える学生アスリート”の育成を目指して

欠畑岳¹⁾，田村優²⁾，礪繁雄¹⁾

¹⁾ 早稲田大学スポーツ科学学術院

²⁾ 早稲田大学本庄高等学院

キーワード：陸上競技，短距離走，パフォーマンス評価，フィードバック，トレーニング事例

【抄録】

陸上競技の短距離走は、タイムという指標により勝敗が決定される測定スポーツである。そのため、トレーニングを進める上で、タイムを正確に測定し評価する必要があるといえる。そこで、本稿では、早稲田大学競走部短距離ブロックが取り組んでいるパフォーマンス評価方法について、フィードバック資料やトレーニング動画を併せて研究資料という形で提示することを目的とした。本文では、短距離走において重要である最高走速度について、光電管およびハイスピードカメラを用いた評価方法について解説した。併せて、区間タイムより導き出される走速度と100m走の換算表を示した。また、走速度の規定因子であるピッチやストライドの捉え方についても実際の資料や動画と共に示した。また、コロナ禍におけるオンライン勉強会によるデータフィードバックの実践例や、2020年および2021年シーズンにかけて大きな成果を上げることができた、男子4×100mリレーチーム(2020年、2021年日本インカレ男子4×100mリレー2連覇)の取り組みについてもその事例を報告した。

陸上競技はタイムという絶対的指標があり、トレーニングではそのタイムを正確に測定し評価する必要があるだろう。科学的背景から自身のパフォーマンスを理解することで、具体的なレース戦略やトレーニングプランの立案に繋げることが可能となる。本稿の事例報告が、アスリートの競技力向上に寄与する第一歩となれば幸いである。

スポーツ科学研究, 19, 33-41, 2022年, 受付日:2022年3月31日, 受理日:2022年7月15日

連絡先: 欠畑 岳 359-1192 所沢市三ヶ島 2-579-15 早稲田大学スポーツ科学学術院

gakuwaseda@gmail.com