

短距離走におけるスピード持続能力評価に 有効なコントロールテストの検討

松 江 工 業 森 田 正 利
高 等 専 門 学 校
(共同研究者) 同 森 山 恭 行
同 箕 田 充 志
同 宮 本 武 明

Effective Control Test for Evaluation of Speed Sustaining Ability in Short Distance Running

by

Masatoshi Morita, Yasuyuki Moriyama,
Atsushi Minoda, Takeaki Miyamoto
Matsue National College of Technology

ABSTRACT

Several return runs of 50m (shuttle sprints) were performed to compare the time for 400m run in order to evaluate the speed sustaining ability in a short distance run. A significant correlation was found between the times for the 50m shuttle sprint and the 400m run.

The results indicate that the time for the 400m run could be speculated from the time for the 50m shuttle sprint. It was also found that the speed sustaining ability can be evaluated from the times of the 6th trial shuttle sprint, the 8th trial shuttle sprint and the last half trial shuttle sprints as seen from the relation of the times in each trial sprint with that of the 400m run.

短距離走におけるスピード持続能力を評価するために、50mを折返して走るシャトル・スプリントを行い、400m走のタイムとの関係を明らかにしようと試みた。その結果、50mシャトル・スプリントのタイムと400m走のタイムの間には有意な相関が認められ、50mシャトル・スプリントのタイムから400m走のタイムを推定することが可能となった。また、各測定項目と400m走タイムとの関係から、スピード持続能力を評価するためには、第6試技のタイム、第8試技のタイムおよび後半（第5試技から第8試技）のタイムが重要な項目になることが判明した。