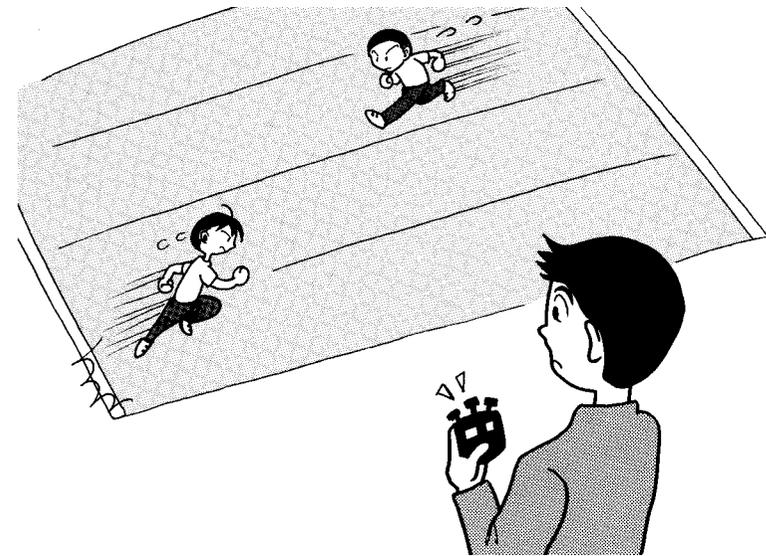


短距離走におけるスピード持続能力評価に 有効なコントロールテストの検討

研究代表者 松江工業高等専門学校 森田 正利

短距離走は高いスピードを持続させることが重要ですが、持続能力は疾走距離とそのタイムで評価されるのが一般的です。しかしその場合、疾走速度の変化を正確に把握することは難しく、正確に評価するためには高価な映像機材が必要となります。この研究では、50mを折り返して走るシャトル・スプリント法を利用してスピード持続能力を簡単に評価する方法を提案しています。

400m及び400mハードルを専門とする男子学生11名(平均年齢20.7才)8回繰り返して50m全力疾走してもらい(シャトル・スプリント試技)、そのタイムから400m走タイムを推定することが可能であることを明らかにしました。8回繰り返す50mシャトル・スプリントのうち、第6回と第8回の試技タイム及び後半4回の試技トータルタイムがスピード持続能力を評価するのに重要であることも分かりました。また、後半における疾走速度低下の原因となるストライド(一歩の長さ)とピッチに低下についても検討し、ピッチよりもストライドを低下させないことが重要であることを指摘しています。



シャトル・スプリント法の利用でスピード持続能力を簡単に評価できる。

