

飛躍的に記録が向上した女子走幅跳選手の感覚・体力に関する事例的研究

熊野 陽人 1)、植田 恭史 2)

1) 東海大学大学院体育学研究科、2) 東海大学体育学部

1. はじめに

陸上競技において、自己の最高記録を向上させることは容易でなく、特に競技レベルが上がるにつれて難しいものになる。自己記録の向上にはたくさんの様々な要因が絡み合っており、普遍的に記録を向上させるような練習方法を見出すことは至難の業である。そのため、コーチング現場では、自己記録を向上させた選手の事例が非常に重要であり、その事例を検討して向上の背景を探ることで、記録向上の大きなヒントを得ることができると考えられる。

そこで本研究は、過去 4 年間で飛躍的に自己記録が向上した女子走幅跳選手 1 名を対象とし、記録向上前後における体力や感覚の変化を事例的に検討し、コーチングへの有益な示唆を得ることを目的とした。

2. 方法

1) 対象選手

本研究の対象は、走幅跳を専門とする A 選手(女性、26 歳、身長 172cm、体重 59kg、競技歴 14 年：走幅跳を専門にして 6 年)であった。A 選手の自己記録は 6m12 (2012 年度日本ランキング 10 位) であり、現在、県立高等学校の保健体育科教員を務めている。なお、A 選手には事前に本研究の主旨を説明し、研究協力の同意を得た。

2) 調査方法

先行研究(金高ら、2002 ; 森丘ら、2005 ;

榮樂ら、2012) を参考に、A 選手に約 90 分間のインタビュー調査を行った。A 選手が考える記録が向上した要因について、体力面、技術面、精神面に分けて述べてもらった。随時、面接者がメモを取り、分からないことは質問し、言葉や身振りで答えてもらった。

3. 結果

インタビュー調査から、記録向上前後の変化について、以下のことが明らかになった。

1) 記録と体重の変化

A 選手は、大学時代から現在に至るまでに体重が大きく減少し、それに伴って大きく記録を向上させていた(図 1)。

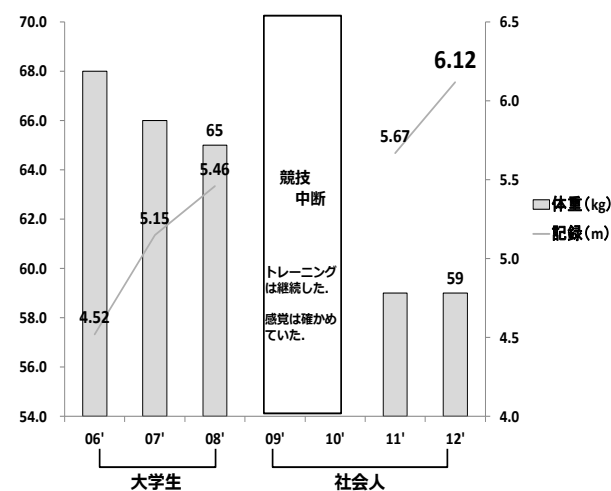


図 1 記録と体重の変化

競技中断の 2 年間で、モチベーション低下のストレスで体重が減少した。しかし、トレーニング(ウエイト:スクワット、デッドリフト、ベンチプレス、階段ダッシュ、プライ

オメトリクス：Box ジャンプ) だけは継続していた。その結果、身体が軽くなり、操作しやすくなった。

2) 体力・トレーニング面の変化

体力に関する数値は、記録向上前後において変化はなかった (表 1)。

表 1 コントロールテストのベスト値

	50mSD	300m	立幅跳	立五段跳	MB(2kg) 前投げ	MB(2kg) 後投げ
記録	7"0	47"3	2m30	12m30	15m30	15m40

また、練習頻度に関しては、学生時代の週 5 日練習から、教員になって自分の為の練習は週 1 日程度に減った。その結果、日常から徹底的に動き (「丹田を意識」「腿の付け根で地面を押す) を意識するようになった。

3) 技術・感覚面の変化

体重が重い時は加速しやすくするために、助走開始はローリング・スタートだったが、減量してセット・スタートに変更した。その結果、助走が安定するようになった。

また、助走のセット・スタート時、前脚に位置する左脚の股関節に“はめる”感覚でスタートできると、良い跳躍ができることを掴んだ。つまり、助走のスタートの良否で全て決まると考えている。

さらに、踏切準備局面や踏切局面において、学生時代は色々と意識したが、現在は単純にリズムアップするだけに意識を変えた。つまり、助走のスタートだけに集中し、その後は無心に助走して跳躍するようになった。

4) 精神面の変化

学生時代は努力したが思うように結果が出ず、卒業後 2 年間は陸上競技に嫌悪感を抱いて試合に出場しなかった。しかし、2011 年に高等学校教員となり、自分が指導する選手ができたことで陸上競技の楽しさを思い出し、再び競技に対するモチベーションを高めた。

そして、競技復帰後、周囲への感謝や陸上好きな気持ちを忘れず、自分の感覚を信じて常に挑戦したいという気持ちへと至った。

その結果、精神的に大きく成長し、自信が生まれ、競技へのモチベーションがとても高くなった。A 選手は“常に謙虚にチャレンジしている”をモットーに掲げている。

4. 考察

本事例では、女子選手最大の課題とも言える体重が大きく減少したことが、飛躍的な記録向上の大きな要因であると推察する。体重が軽くなって身体操作が容易になり、それまでイメージとして内在していた感覚を体現できたことで、跳躍技術が高まったのであろう。また、体力で特に優れた点は見当たらないが、強い競技へのモチベーションによって、少ない練習時間であっても日常生活の意識を高く持ち、イメージや感覚を研ぎ澄ましている。本事例は、社会人競技者や女子選手にとって大いに参考になる事例ではないだろうか。

5. 引用・参考文献

- ・金高宏文ら (2002) 100m を速く走るコツと練習手段の分析 -あるシニア男子 100m 選手の競技発達中のコツに関する面接調査から-、スプリント研究、12、pp. 65-77
- ・森丘保典ら (2005) 走運動における動きのコツおよび意識に関する事例的研究：元一流 400m ハードル選手の面接調査から、スプリント研究、15、pp. 100-109
- ・榮樂洋光ら (2012) セーリング競技におけるオリンピック・セーラー育成のヒントを探る：「ボートスピード」に定評があった元オリンピック選手のインタビューから、スポーツパフォーマンス研究、4、pp. 26-43