

陸上競技における初心者にとって合理的な動作



Keyword:

動作分析、陸上競技、映像フィードバック



創造科学系
保健体育講座 助教

研究分野： 体育科教育

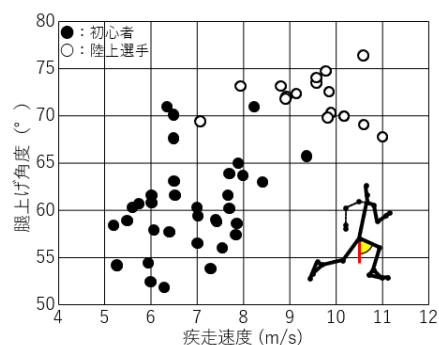
西村 三郎 (NISHIMURA Saburo)

<https://researchmap.jp/nishimurasaburo>



研究概要

私は、体育授業において陸上競技を中心に、小学生、中学生、高校生がどのように動作を改善すれば、より効果的に記録を向上させることができるかについて、研究を行っています。私の研究成果の一部を紹介したいと思います。右下の図は、小学生の初心者から一流陸上選手までの疾走速度（走っている時の速度）と腿上げ角度（一番、腿が高く上がっている時の角度）を報告しているこれまでの研究の平均値をプロットしたものです（このような既存の研究をまとめた研究をレビュー論文と言います）。図から、**①全体的に疾走速度が高いほど、腿上げ角度が大きい**、**②陸上選手は初心者と比べて、腿上げ角度が大きい**、**③陸上選手だけだと腿上げ角度と疾走速度に関係はない**ことが分かります。よく指導現場や指導書などで、「腿を高く上げる」ことは必要ないと言われている場合がありますが、陸上選手はある程度、既に腿が高く上がっているため、腿をそれ以上高く上げる必要がなく、そもそも腿が高く上がっていない初心者にとっては、腿を高く上げる動作は、重要であったりします。このように、必ずしも、初心者とアスリートが目指すべき動作は一致しているとは限りません。



アピールポイント

以上の研究成果は、既に述べたように、これまでの研究の結果を集約して得られたもので、疾走速度と腿上げ角度の全体的な傾向を掴むことができるとともに、初心者と陸上選手では優先的に取り組むべき課題が違うことを明らかにできた点がアピールポイントかと思えます。

また、この疾走速度と腿上げ角度の関係は、あくまで一例ですが、このように「**初心者は疾走動作をどのように改善すればよいのか?**」を明らかにし、体育授業を担当される教師の方々にこれらの研究成果を参考にいただくことで、学校における陸上競技の体育授業がよりよいものになるのではないかと考えています。

お問合せ先



国立大学法人
愛知教育大学
AICHI UNIVERSITY OF EDUCATION

財務・学術部 学術研究支援課 研究支援係

TEL : 0566-26-2417

E-mail : renkei@m.auecc.aichi-edu.ac.jp

