

陸上競技における短距離の自己記録更新に関する研究

木戸 恵理 (広島大学)

1. 目的

陸上競技における短距離種目の記録の推移について、中学から高校にかけては比較的大きな短縮傾向が見られるが、大学生になるとほとんど見られなくなると伊藤ら(1994)は指摘している。そこで本研究では、近年の中学生優秀競技者の記録の推移を検証するとともに、大学における自己記録更新状況に影響を及ぼす要因を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

1) 2008年度の中学生短距離種目ランキング上位100位までの競技者を対象に大学期までの記録を、ベースボールマガジン社陸上競技マガジンランキングを用いて追跡調査し、中学から高校、高校から大学へと自己記録を更新している競技者の割合を求めた。

2) 中国四国地区大学で短距離種目を専門としている学生競技者を対象に、調査対象者の基本情報、練習環境や生活状況を把握する項目等から構成した調査票を用いて調査を行った。調査票を回収した結果、137部(男性102、女性35)の回答が得られた。

3. 結果

1) 2008年度中学生優秀競技者の記録の推移

男女ともに、中学から高校にかけては自己記録を更新している割合が高いが、高校から大学にかけては男子では半数以下、女子では3割程度にとどまっていた(図1)。

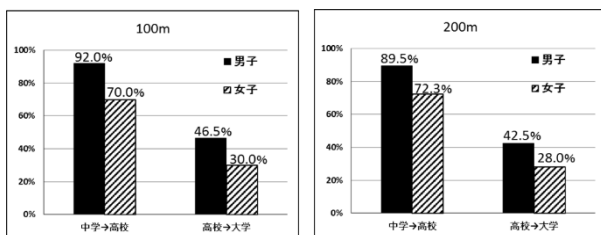


図1 男女100m・200mにおける自己記録更新の割合

2) 自己記録の更新状況に及ぼす要因の分析

高校時代の練習量と自己記録更新の関係については5%水準で有意な差が認められた。高校時代に練習量が少なかったと感じていた者が大学で自己記録を更新している傾向があることが明らかになった。

4. 考察

同じ手段と負荷重量を用いたトレーニングを長期間遂行した場合には馴化現象が生じる。これは今回の研究結果にも当てはまり、高校時代に練習量が多かった者は馴化現象が生じているため、大学では練習内容等を変更し、高校時代とは別の要素での伸び代を見つけなくてはならない。しかし、大学では指導者が不在であることも関係して、練習内容等の変更の必要性に気づかないまま練習を継続している可能性が高い。このような状況が大学における自己記録の更新を妨げている要因の一つではないかと推察される。

5. 結論

高校から大学にかけての自己記録更新には、高校時代の練習量の多少が関係していることが推察された。大学期を見据えた高校時代の練習の在り方等が望まれる。

<参考文献>

- 1) 伊藤宏・渡辺勝大(1994) 中学生100傑にランクされた200m優秀選手の記録の推移の分析. 陸上競技研究紀要, 7: 36-41.
- 2) 陸上競技マガジンランキング. ベースボールマガジン社 (<https://rikumaga.com/>).
- 3) ブラディミール・ザチオルスキー他(2009) 筋力トレーニングの理論と実践. 大修館書店: 5-16.