

陸上競技男子 800m 走における個人戦術に関する研究

中山 理生 (上越教育大学大学院)

1. 目的

本研究は、陸上競技男子 800m 走について「位置取り」「ラストスパート」に着目し、運動内観（戦術的思考、動きの感覚）に基づいて、戦術構造を明らかにする。その上で、走る上で意識すべきポイントと指導の観点を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

本研究は、次の手順で進められた。

- ①先行研究の検討
- ②事前準備
 - a) 800m 走における「位置取り」「ラストスパート」のポイントを仮説的に抽出
 - b) インタビューガイドの作成
- ③本調査（J 大学陸上競技部）
 - a) 熟練者らの試合撮影（7 名）
 - b) 内観記録用紙（周東 1998）による調査
 - c) インタビュー調査
- ④各熟練者の戦術的思考の結果と考察
- ⑤本調査のまとめ
- ⑥800m 走を走る上で意識すべきポイントと指導の観位の提示

3. 結果と考察

スタートからゴールまでを便宜的に 4 区間として捉えて考察した結果、次のことが明らかとなった。

「スタート - 200m 区間」において、「先頭の動き」を確認しながら「前傾姿勢のフォーム」で、「スムーズな加速」をする。ブレイクラインまでに「他の選手と自分の立ち位置」を把握し、それ以降、「即座に対応できる立ち位置の確保」、「力まない、体力の温存」、「集団のリズムに乗って走る」ということを意識しながら走る必要がある。

次に、「200m - 400m 区間」において、「即座に対応できる立ち位置」を確保しながら「スピードの

維持」をし、「前の人のリズムに乗って楽に走る」ことで、「力まない、体力の温存」を意識しながら走る必要がある。

さらに、「400m - 600m 区間」において、「力まない、体力の温存」を図りながら、「スピードの維持」もしくは「500m 地点からのペースアップ」を行い、「即座に対応できる（先頭争いができる）立ち位置」の確保を意識しながら走る。

最後に、「600m - 800m 区間」において、「ラストスパートに向けた準備」をして「即座に対応できる（先頭争いができる）立ち位置」の確保を行い、個々に適した「ラストスパートを仕掛けるタイミング」、「ラストスパートでの動き方」、「もう一段階のスピードアップ」を意識しながら走る必要がある。

4. まとめ

本研究で明らかにされたポイントは、各熟練者において共通するものであったため、800m 走を走る上で特に意識すべきものであり、指導上重要なポイントとなってくるものと考えられる。今後は、本研究で得られた知見をもとに、練習メニューを考案し、部活動等の指導現場において実践し、検証することが課題である。

5. 主な参考文献

- 1) 日本陸上競技学会 (2020), 陸上競技のコーチング学, 大修館書店
- 2) 日本コーチング学会編 (2017), コーチング学への招待, 大修館書店
- 3) 門野洋介 (2015), 800m 走のレースパターンと走動作に関するバイオメカニクスの研究, 筑波大学博士論文
- 4) 周東和好 (1998), 運動内観に基づく自分の運動の把握に関するモルフォロジー的考察, スポーツ運動学研究第 11 号, pp.63-77