

# スプリントアシステッド・トレーニングを用いた教材開発について

恒石実大 (高知大学大学院)

## 1. 目的

学校体育での陸上競技の短距離走・リレーの授業において中学校における経験内容と好感度に関して短距離走が嫌いとしている生徒は技能面に関する具体的な学習経験がない(江國 2015)とされており、短距離走の授業では技術面に関する指導があまり行われていない現状がある。また、短距離走の授業をするにあたって専門的な指導者と一般教員の短距離走の着眼点の違いについて指導者は脚動作について着眼しているのに対し、一般教員は腕振りや姿勢について着眼している(比留間 2020)ことから、専門的に指導できる教員が少ないことが考えられる。

そこで本研究では、中学生の短距離走の脚動作、特にピッチの向上をめざしたスプリントアシステッド・トレーニングに着目した。具体的には、スピードハーネスを用いたスプリントアシステッド・トレーニングを2段階で実施し、中学生の疾走能力の向上について検討をすることを目的とする。

研究1 中学陸上競技部員へトレーニングとして実施し、中学生段階へ活用について検討する。

研究2 中学校体育授業の教材として用いて、教材としての効果について検討する。

## 2. 研究方法

K県K市中学校の生徒を対象とした。研究1では陸上競技部員12名に8回(1回50m×3)実施した。トレーニング前後の50m疾走タイム、疾走フォームの分析を行った。研究2では、中学3年生男子の陸上競技の授業(全5時間)で毎授業のはじめ15分程度実施した。また研究1,2ともにスプリントアシステッド・トレーニング前後の50m疾走タイム、ピッチ及びストライド、疾走フォームについて比較し分析した。

## 3. 結果と考察 (MSゴシック 10.5ポイント)

研究1において、トレーニングの実施後に疾走タイムが向上した。具体的には、ストライドの減少が最小限におさえられ、ピッチが向上していた。また、運動強度別各群間に有意な差は認められなかったことから、強度によるトレーニングの効果に相違がないことが示唆された。

研究2において、研究1と同様にトレーニング効果として、ストライドを維持したままピッチを高めることができおり、疾走タイムを向上させることができていた。これによりスプリントアシステッド・トレーニングが中学生を対象とした場合にも有効な効果をもたらすことが示唆された。

スプリントアシステッド・トレーニング終了後のアンケートでは、「楽しかった」と回答している生徒が多数いることから生徒の学習意欲を高めることができる教材になり得る可能性は十分にあると考えられる。

## 4. 結論

スピードハーネスを用いたスプリントアシステッド・トレーニングは中学校の部活動で活用した場合及び学校体育の陸上競技短距離走の教材として活用した場合の両方でストライドを維持したままピッチを向上させることができ記録向上したことから、中学校段階の部活動、授業ともにどの場面で使用した場合にも十分な効果が期待できることが明らかとなった。

## 5. 主な参考文献

- 1) 江國隼斗(2015)学校体育における陸上競技授業に関する一考察. 高知大学卒業論文,
- 2) 比留間浩介, 森健一(2020)陸上競技の短距離走の指導者と体育を専門としない小学校教員における疾走動作の着眼点の比較, スポーツ教育学研究: 51-60