

かけっこを速くする，高く跳ぶための トレーニング手段の開発

研究キーワード



- スポーツ科学
 - スポーツバイオメカニクス
 - 運動生理学
 - トレーニング科学

■ 陸上競技

短距離走，跳躍，中長距離，投擲，混成

連携アピール



- 走・跳・投に関する運動能力の向上について，陸上競技を通じた活動を実施しています。身体能力の改善を通して，目標の達成，そして生きがい創出のお手伝いをさせていただきます。専門競技は陸上競技ですが，サッカー，野球，バスケットボール，バレーボールなど，球技系種目における基礎能力向上（特に走・跳能力）についてもアプローチができます。これまでも，プロ野球選手（NPB所属）やプロサッカー選手（J1所属）選手のスプリント能力の向上に関するトレーニングを実践してきました。基礎体力の改善を目指した取り組みにご興味があればお答えします。

本研究の概要

- スポーツでは，それぞれの種目に応じた高い技術を獲得する必要がある。一方で，基礎的な身体能力が競技力に関連することが多々あり，それらの能力改善によって競技力の向上に繋がる。基礎的な身体能力の中でも，特に速く走る能力，高く跳ぶ能力は数多くのスポーツパフォーマンスに関連する能力となる。
- 本研究では，高い疾走パフォーマンス，跳躍パフォーマンスを体得するため，各々のメカニズムを定量したうえで，適切なトレーニング手段を開発することを主目的とする。最終的には，かけっこを速く，高く跳ぶためのトレーニング手段について，体力と技術の視点から包括的にまとめ，老若男女幅広く実践できるトレーニングプログラムを提案する。



研究者



吉本 隆哉（よしもと たかや）
教育学部教育学科 助教

