平成24年度「BAMIS研究プロジェクト」成果報告書

報告年月日：平成　25　年4月6日

１．申請者（代表者）

所　属：　体育系（専攻・学系名）職名：　准教授　氏名：　谷川　聡

２．申請区分（いずれか一つの番号を選び□の中に記入する）

3

３．取組名称：　トップアスリートの走運動感覚とパ フォーマンスの変容

（１）研 究 概 要（ 全体像および目的 ）

あらゆるスポーツにおけるトップ競技者の競技的発達過程は、スポーツとの出会い(初期 発達段階)、スポーツトレーニング開始から競技種目への到達(競技形成段階)、専門的トレーニング(専門的段階)、最高成績の達成と維持(高次活動段階)の 4 段階に区分できる。段階に応じて複雑な運動能力を効果的に発達させる為に、走・跳・投やその他の動きを組み合わせ基礎的動きを習得する。しかし、高次活動段階で成長による競技力の発達 がなくなり、怪我の繰り返しによりパフォーマンスの向上が止まる。スポーツの最も基本であり、単純な循環運動である走りにおいては、選手による運動感覚の構築構築によって、 走りの運動構造およびパフォーマンス構造の設計が選手自身によって認識されることが 重要である。一般市民ランナーや長距離実業団チームから離れたマラソン選手が日本代表選手になり、専属コーチを持たない日本の歴代のスプリントおよびハードルの日本記録 保持者が数多く存在することはそれを証明しているものと思われる。そこで本研究では、20 代中盤以降まで高次活動段階で活躍したマラソンおよび短距離・ ハードル日本代表選手を対象に競技力向上の鍵となった運動感覚を明らかにすることで、パフォーマンスの変容との関わりおよびコーチング方法のあり方について再考するも のである。

（２）実 施 状 況（作業・取組等の概要）

20代から30代までのオリンピック・世界選手権出場経験者10名を含む40名にアンケートをおこない、代表経験者には走感覚についてインタビューをおこなった。

競技歴は中学からの選手がほとんどで、10～20 年陸上競技の短距離を専門としておこなっていた。中学から高校期には部活動の顧問の先生および友人との関係が競技を取り組む上で影響を与えていた。大学になると、大学指導者とそれまでの指導体制の違いに戸惑いながらも、指導者からの自立を社会人に向けて複数年かけながら自立した選手に移行している傾向がみられた。しかし、大学においてはパフォーマンスの向上が筋量の増加とフォームの改善によりみられるが、ケガの繰り返しでその頭打ちが現れるようになっていた。社会人では自立しているものの、競技環境の整備や心理的状態が競技継続および競技力向上に大きく影響を与えており、何が正しいのか分からない、良い感覚に頼りすぎたなど走感覚とパフォーマンスとのズレがみられるようになり、トレーニングによる負荷と回復をいかに繰り返すかが再度大切になることが指摘され、どのようなトレーニングに取り組むかを考えていく必要があると思われる。

（３）具 体 的 な 成 果

（波及効果、メディアでの引用など、アピールすることがあれば）

世界大会・オリンピックにおける一流選手のパフォーマンスに対する一流選手のコメントを理解していくにはこのような研究がスポーツの価値を高めると考える。

※必要に応じて図表を添付してください