

日本インカレ陸上競技女子中距離2冠に至ったトレーニング戦略

松村 勲¹⁾, 上田 敏斗美²⁾, 中畑 敏秀³⁾, 金高 宏文¹⁾, 瓜田 吉久¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学

²⁾TOTO株式会社

³⁾医療法人恒心会小倉リハビリテーション病院

キーワード: 中長距離走, 競技力向上, トレーニング計画, トレーニング, 体調

【要 旨】

本研究は、過去に手術を含む大きな障害を罹患しながらも、約 2 年間という比較的短期間で競技力を回復・向上させ、2010 年度の陸上競技の日本インカレで女子中距離2冠(800mおよび1500m優勝)を果たしたU選手のトレーニング内容や取組みを取り上げた実践事例報告である。U選手は、所属していたチームが実施している年間のトレーニング計画の作成や体調管理システムソフトでの体調確認をもとにしたトレーニングコントロールなどの様々な取組みが実り、大きな成果をあげた。

スポーツパフォーマンス研究, 5, 26-40, 2013 年, 受付日:2012 年 6 月 26 日, 受理日:2013 年 1 月 15 日

責任著者:松村 勲 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学 i-matsu@nifs-k.ac.jp

A training strategy that lead a female athlete to 2 crowns at the 2010 Japan Intercollegiate Track and Field Games

Isao Matsumura¹⁾, Satomi Ueta²⁾ Toshihide Nakahata³⁾, Hirofumi Kintaka¹⁾

Yoshihisa Urita¹⁾

¹⁾ National Institute of Sports and Fitness in Kanoya

²⁾ TOTO Ltd.

³⁾ Ogura Rehabilitation Hospital

Key words: middle distance runner, improvement of competitive power, training plan, body conditioning

[Abstract]

The present study reports methods used to train a female athlete who won 2 crowns in the women's middle distance runs (800 m and 1500 m) at the 2010 Japan Intercollegiate Track and Field Games after recovering from serious physical

problems, including an operation, in the previous 2 years. She accomplished these major achievements by taking various measures such as formulation of an annual training schedule that her team is carrying out and regulating her training on the basis of checks of her condition using conditioning management system software.