

立五段跳における目標跳躍比率を用いた跳躍練習の即時的効果

—3・4 歩目の跳躍歩の延伸を目指した 1 事例の検討—

小森大輔¹⁾、近藤亮介²⁾、松村勲¹⁾、瓜田吉久¹⁾、金高宏文¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

²⁾神戸大学大学院人間発達環境学研究所

キーワード: 立五段跳、総跳躍距離、跳躍比率、マーカー

【要 旨】

本研究では、助走路に接地位置の目安マーカーを設置した状態で立五段跳を行わせ、その際の総跳躍距離および各跳躍歩に及ぼす即時的な影響について報告するとともに、目安マーカーを用いた立五段跳トレーニングの可能性を探った。対象は、大学男子混成競技者 1 名であった。効果の検証には、5 歩の総和である総跳躍距離、各跳躍歩の跳躍距離・接地時間・滞空時間・跳躍速度、測定前後における各跳躍歩の跳躍比率、連続写真を用いた。なお、本研究で設定した目標跳躍比率は、1 歩目から順に 14.9%、17.4%、19.6%、21.1%、26.9%であった。

Pre 測定の前跳躍比率は 1 歩目から順に 14.8%、17.2%、18.3%、20.4%、29.3%であった。目標跳躍比率を用いた結果、Post 測定の前跳躍比率は 1 歩目から順に 14.3%、17.2%、19.0%、21.0%、28.5%へと変化し、目標跳躍比率へ近づいた。特に、3・4 歩目の跳躍距離ならびにその割合が大きくなり、総跳躍距離が 15.32m から 15.51m まで 0.19m 延伸し、即時的効果が認められた。

スポーツパフォーマンス研究, 8, 88-99, 2016 年, 受付日: 2015 年 9 月 2 日, 受理日: 2016 年 3 月 16 日

責任著者: 小森大輔 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 番地 komori@nifs-k.ac.jp

* * * * *

Immediate effects of training using a target jump percentage in the standing five-step jump: aiming at extension of the 3rd and 4th steps

Daisuke Komori¹⁾, Ryosuke Kondo²⁾, Isao Matsumura¹⁾, Yoshihisa Urita¹⁾,

Hirofumi Kintaka¹⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Graduate School, Kobe University

Key words: standing five-step jump, total jump distance, jump percentages, marker

[Abstract]

The present study examined immediate effects on total jump distance and on each step of placing markers at target landing positions on the runway in the standing five-step jump, and also examined the possibility of training for the five-step jump using such

target markers. The participant was a male university jumper. To evaluate effects of the markers, total jump distance, distance, ground time, flying time and speed, pre- and post-jump percentages for each step, and continuous photography were used. The target jump percentages were set to 14.9%, 17.4%, 19.6%, 21.1%, and 26.9% in order of the steps.

The pre-measurement jump percentages were 14.8%, 17.2%, 18.3%, 20.4%, and 29.3%. After the athlete had trained with the target markers, his post-jump percentages changed to 14.3%, 17.2%, 19.0%, 21.0%, and 28.5%, that is, values that were somewhat closer to the target values. Increases were noted especially in jump distance and in the percentages for the 3rd and 4th steps. The total jump distance increased from 15.32 meters to 15.51 meters, which suggests an immediate effect of this method.