

大学女子駅伝におけるトレーニング戦略の一事例  
第 28 回全日本大学女子駅伝で 6 位初入賞(シード権獲得)を果たした事例をもとに

松村勲<sup>1)</sup>, 金高宏文<sup>1)</sup>, 小森大輔<sup>1)</sup>, 中畑敏秀<sup>2)</sup>, 瓜田吉久<sup>1)</sup>, 田中克典<sup>3)</sup>

1) 鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

2) 医療法人恒心会おぐら病院

3) 鹿屋体育大学大学院体育学専攻科

キーワード: 大学女子駅伝, トレーニング戦略, 目標設定, トレーニング処方

**【要旨】**

本研究は, 大学女子駅伝における目標達成のためのトレーニング戦略の一事例を提示するとともに, そのトレーニング戦略の有効性を検討したものである. 本事例の対象チームは, 全日本大学女子駅伝対校選手大会において 2009 年は 14 位であったが 2010 年に 6 位入賞し, 九州地区での初のシード権を獲得した K 大学陸上競技部の女子駅伝チームであった.

その過程を分析ならびに検討した結果, 女子駅伝チームの目標達成に向けたトレーニング戦略のポイントとして, 以下のことが確認された.

- 1) 目標設定は現実的で達成可能なものとする.
- 2) 目標達成に向け, なすべきトレーニング内容や状態を数値として明確に示す.
- 3) 大会前(大会月)に出走者もしくはそれ以上の人数が, 狙いとしたトレーニング内容(設定タイム)を実行(なすべき状態に)できるようにすること.
- 4) 対象チームが従来から実践していた独自のトレーニング組み立て方を活用できていたこと.

スポーツパフォーマンス研究, 8, 152-164, 2016 年, 受付日: 2015 年 11 月 12 日, 受理日: 2016 年 4 月 18 日

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

\* \* \* \* \*

**Training strategies for a university women's ekiden team:  
based on their having won the 6th prize (seeded) at the 28th All-Japan  
University Women's Ekiden**

Isao Matsumura<sup>1)</sup>, Hirofumi Kintaka<sup>1)</sup>, Daisuke Komori<sup>1)</sup>, Toshihide Nakahata<sup>2)</sup>,

Yoshihisa Urita<sup>1)</sup>, Katsunori Tanaka<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Koshinkai Ogura Hospital

<sup>3)</sup> Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: university women's ekiden, training strategies, target-setting,  
training menu

### **[Abstract]**

The present study reports an example of training strategies for achieving a target in university women's ekiden, and an examination of effectiveness of these strategies. The team that participated in the study was the women's ekiden team of K university's track and field club. They won 6th prize in the All-Japan University Women's Ekiden in 2010, and 14th prize in 2009. This was the first time that this team had been seeded in the Kyushu area. As a result of analyzing and examining the training process, the following strategies were identified:

- 1) The target for the training should be realistic and achievable.
- 2) The contents and conditions of training for reaching that target should be quantified.
- 3) Before the race, that is, during the month in which the race will be held, the runners and more members should become able to achieve the contents of training (target time).
- 4) Individual training programs that have been executed by the team should be activated.