

男子やり投競技者における各種体力の標準値

前田 奎¹⁾, 山元康平²⁾, 広瀬健一^{3),4),5)}, 大山卞圭悟⁵⁾

¹⁾筑波大学スポーツ R&D コア

²⁾福井工業大学スポーツ健康科学部

³⁾東京学芸大学教育学部

⁴⁾日本体育大学研究員

⁵⁾筑波大学体育系

キーワード: 陸上競技, やり投, 体力, 標準値

【要 旨】

本研究では、男子やり投競技者の記録と体力との関係を検討することで、各競技レベルに必要とされる各種体力の基準値を提示することを目的とした。日本人男子やり投競技者 138 名(記録範囲: 37.64–86.83m)を対象に、一般にフィールドテストやトレーニングで実施されている各種体力について質問紙法による調査を行い、やり投記録との関係を検討し、やり投記録に応じた標準値を作成した。各種体力とやり投記録の間には、30m 走を除く全ての項目において有意な相関関係が認められた。また、相関関係の認められた項目について、やり投記録との単回帰式をもとに、40m から 95m に至るまでの記録水準に応じた標準値を示した。本研究の結果から、やり投競技者には、身体の高い状態において、全身で大きな力を発揮する能力が重要であることが示唆された。本研究で示した標準値は、競技者および指導者が、競技者の体力を適切に評価し、目標を設定する上で有用な資料であると考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 446–458, 2019 年, 受付日: 2019 年 4 月 9 日, 受理日: 2019 年 10 月 24 日

責任著者: 前田 奎 305-8574 つくば市天王台 1-1-1 zx400n.95k@gmail.com

Identifying standard values for the strength of male javelin throwers

Kei Maeda¹⁾, Kohei Yamamoto²⁾, Kenichi Hirose^{1),3),4)}, Keigo Ohyama-Byun¹⁾

¹⁾ University of Tsukuba

²⁾ Fukui University of Technology

³⁾ Tokyo Gakugei University

⁴⁾ Nippon Sport Science University

Key words: track and field, javelin throw, strength, standard values

[Abstract]

The goal of the present study was to identify the standard strength required for male javelin throwers at various levels of competition. Male Japanese javelin throwers (N=138; range of record, 37.64 – 86.83 m) completed questionnaires asking about the strength that they used in field tests and training. The data from their responses were correlated with their javelin throw records, in order to obtain standard values. The correlation between strength and the other measures, except for 30-meter run times and javelin throw records, was significant. Among the significantly correlated items, standard values were calculated using a regression equation that included javelin throw records from 40 m through 95 m.

The results suggest that javelin throwers must be able to perform with strong force when the speed of their body is high. The standard values obtained in the present study may enable athletes and coaches to get a more accurate evaluation of athletes' fitness and set up more suitable goals.