

マスターズスプリンターにおける100m走の10年間の取り組み： 60歳から70歳までのパフォーマンスおよびトレーニングについて

濱中良¹⁾, 森木隆³⁾, 南雅樹¹⁾, 金高宏文²⁾

¹⁾米子工業高等専門学校,

²⁾鹿屋体育大学,

³⁾NIFSスポーツクラブ

キーワード: 疾走フォーム, 足先の奇跡, 運動意識,モチベーション, スティック走

【要約】

本研究は、満60歳から陸上競技の100m走を開始し、満67歳まで100m走の記録を大幅に短縮させたマスターズアスリート(A競技者)の約10年間の取り組み過程を提示・分析した事例研究である。A競技者は、体育系大学生および大学院生がコーチを務める陸上サークルに所属しており、週2回(年間約80日、月間約7日)、1回90分間のトレーニングを満60歳から約10年間継続していた。その結果、A競技者は、100m走の記録を満60歳16.43s(-1.5)から満67歳13.91s(+1.4)へ記録を大幅に短縮させた。記録を短縮させた前後の疾走フォームを比較すると足先の軌跡に変化が生じており、100mの総歩数も約6歩減少していた。本事例を俯瞰的に検討すると、①60代の運動経験がほとんどないマスターズアスリートでも週2回1回90分の練習量により、100m走の記録を大幅に短縮できる可能性があること。②マスターズアスリートの疾走フォームの改善で離地後に踵を速く臀部に引きつける意識が手がかりとなる場合があること。③疾走フォームや運動意識のありようで、大腿部前後の肉離れなどを頻発する場合があること、などの実践知が導出された。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 372-389, 2019年, 受付日: 2019年6月10日, 受理日: 2019年9月5日

責任著者: 金高宏文 891-2393 鹿屋体育大学 鹿屋市白水町1番地 kintaka@nifs-k.ac.jp

Results of 10 years' training for the 100-meter dash of a masters sprinter: change in performance from when he was 60 years old to when he was 67 years old

¹⁾Ryo Hamanaka, ³⁾Takashi Moriki, ¹⁾Masaki Minami, ²⁾Hirofumi Kintaka

¹⁾ National Institute of Technology, Yonago College

²⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

³⁾ NIFS Sports Club

Key words : running form, path of toe movement, motor consciousness, motivation, stick drill

【Abstract】

The present study analyzed the training of a masters sprinter (athlete A) who started

training for the 100-meter dash when he was 60 years old, and who improved his record dramatically by the time he was 67 years old. Athlete A was a member of a track and field club; the club's coaches were students of a university of physical education and its graduate school. Athlete A trained 90 minutes at a time, twice a week, for a total of 80 days a year (7 days per month), for almost 8 years. His results for the 100-meter dash improved from 16.43 sec (-1.5) when he was 60 years old to 13.91 sec (+1.4) when he was 67 years old. Comparing his running form before and after the training, the path of his toe movement changed, and he took 6 fewer steps in the 100-meter dash. The results indicated that (a) it was possible, even for a 60-year-old masters athlete without previous sports experience, to improve significantly in the 100-meter dash by doing 90 minutes of training twice a week, (b) his running form may have improved as a result of his drawing his ankle more quickly toward his hip, and (c) the frequency of his having a pulled thigh muscle depended on his running form and motor consciousness.

