

三段跳における事例研究の知見を活用した競技力向上の取り組み： 大学男子三段跳選手が 14m52 から 15m10 に記録を向上させた事例

濱中良¹⁾, 福山良²⁾, 小森大輔³⁾, 金高宏文³⁾

¹⁾米子工業高等専門学校

²⁾大阪市消防局

³⁾鹿屋体育大学

キーワード: 積極的着地, タメ, 課題の分節, リズム

【要旨】

本研究は、大学男子三段跳選手が事例研究で得られた知見を応用して競技力向上を達成した約 6 ヶ月間の取り組み内容について整理し、三段跳選手や指導者に対して新たな実践知を示すことを目的とした。

研究対象とした選手は、ある三段跳選手の事例研究で得られた知見を応用し「積極的着地」を習得する計画を立てて実施した。その結果、ジャンプ踏切での「積極的着地」の習得を手がかりに、それまでの自己記録 14m52(+2.0)から 15m10(+1.7)まで記録を向上させた。約 6 ヶ月間の取り組みについての報告から、参考にした事例研究が記録を向上させた過程で役立つっており、事例研究を応用した競技力向上の取り組みの有用性が示された。ただし、事例研究の知見はそのまま活用するだけでなく、事例研究をヒントに活用者の状況に応じて変容させ、部分的に活用することで有益になることが示された。

スポーツパフォーマンス研究, 12, 688-702, 2020 年, 受付日: 2019 年 11 月 12 日, 受理日: 2020 年 11 月 9 日

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

Improvement in the performance of a male university triple jumper who applied knowledge gained from studying another athlete's performance

Ryo Hamanaka¹⁾, Ryo Fukuyama²⁾, Daisuke Komori³⁾, Hirofumi Kintaka³⁾

¹⁾ National Institute of Technology, Yonago College

²⁾ Osaka City Fire Department

³⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words : active landing, reservoir, task segmentation, rhythm

【Abstract】

The aims of the present study were to examine the method used for 6 months of a male university triple jumper to improve his performance by applying knowledge collected

through analysis of the jumps of another athlete, and to explain the practical knowledge that he obtained to other triple jumpers and to coaches.

The male university triple jumper planned and executed the acquisition of an active landing by studying the performance of another triple jumper. As a result of what he had learned, he succeeded in acquiring an active landing, and improved his best record from 14.52 m to 15.10 m. His report after 6 months suggested that studying the other athlete's active landing had helped him to improve his own performance. We believe that this way of improving performance would be useful to others. Gaining knowledge by studying others' performance is a method applicable not only for triple jumpers, but one that could also be used in other athletic fields, depending on the situation.