

陸上競技・短距離走のトレーニングで思うこと
— 一流選手に観られるトレーニング事例の分析から —

岡田 徹榮
鹿屋体育大学

キーワード：陸上競技，短距離走，トレーニング

【要 旨】

我国の陸上競技・短距離走の日本記録は長い間破られていない。例えば、100m 走が 11 年前、200m 走が 5 年前、400m 走は 17 年も前に出された記録である。このことはトレーニングの仕方に要因があると考えられる、そこで、本研究では陸上競技の一流選手が行ってきたトレーニング資料(著書、コメント等)を手がかりに大きく競技記録の向上に貢献するためのトレーニングの仕方について考えてみた。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 90-93, 2009 年, 受付日:2008 年 11 月 28 日, 受理日:2009 年 2 月 24 日
責任著者:岡田徹榮 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学 h-okada@nifs-k.ac.jp

**Training for track sprinters:
A case analysis of sprint training by top athletes**

Hiroshige Okada
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: athletics, sprint event, training

[Abstract]

Japan's national records in sprint events of athletics have not been broken for a long time. For instance, the national records of men's 100-m dash is for 11 years, 200-m dash is for 5 years, and that of 400-m dash is for 17 years. This fact suggests that some problems exist in recent methods for sprint training essentially. The present study reviewed training materials (books and comments) used by top sprinters in order to devise a training method that might attain many new records.