

競泳のスピードテストと100メートル泳記録との関係について

高田 大

鹿屋体育大学

キーワード: 競泳, 100メートル泳, スピードテスト

【要 旨】

本研究は, K 体育大学水泳部が実施しているスピードテスト(50m×6本・8本×3セット)の記録と, その後に行われた競技大会での100メートル泳の結果を比較検討することを目的とした. 対象者は, K 体育大学水泳部に所属する競泳選手13名(男子4名, 女子9名)であった. 各種目の人数は, 自由形5名, 背泳ぎ1名, 平泳ぎ4名, バタフライ3名であった. その結果, トレーニング記録から競技会における泳記録を推測することができた. トレーニング記録と100mの泳記録の関係については, SSは3セット目のトレーニング記録を1.3倍し, それから約17秒足すことにより, SDは3セット目のトレーニング記録を1.6倍し, それから約11秒足すことにより, 競技会における100mの泳記録を推測することが出来た. これらの結果は, 競技会における泳記録が予想できることを示しており, 「このトレーニング記録で泳げれば何秒が出る」, 「この泳記録で泳ぐには, 何秒でトレーニングする必要がある」など, 現場にフィードバックすることができる. そのため, トレーニング記録の達成=競技会における目標記録の達成という, トレーニングから競技会へ向けての一貫した流れを作る上で有効であると考えられる.

スポーツパフォーマンス研究, 1, 140-145, 2009年, 受付日:2008年12月13日, 受理日:2009年2月24日

責任著者:高田大 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 takata@nifs-k.ac.jp

Competitive swimming: Relation between results of speed training tests and results of 100-meter swimming competitions.

Masaru Takada

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: competitive swimming, 100-meter swimming, speed test

[Abstract]

The present study aimed to compare and analyze the elapsed times for 50-m training laps (× 6 or 8 times × 3 sets) of the K University Swimming Club, and the results of 100-meter swimming competitions that were conducted soon after that. There were 13 swimmers (4 men, 9 women); of those, 5 swam free style; 1, backstroke; 4, breast stroke; and 3, butterfly. The results suggest that it may be possible to predict competition results

from athletes' training records. For example, the results for swimmer SS in the 100-meter race were estimated by multiplying 1.3 times the training results from the 3rd set and adding 17 s, and for swimmer SD, by multiplying 1.6 times training results from the 3rd set and adding 11 s. This suggests that it may be possible to predict the results of competitive swim matches and provide feedback to the training site as to how to set target times for training.