

## 和文抄録

### 大学男子陸上選手に対するステップタイプに応じたマーク走トレーニングの検討

順天堂大学  
スポーツ健康科学研究科  
学籍番号：4118013  
氏名：北川 翔

#### 【目的】

本研究は大学男子陸上選手を対象にステップタイプ分類を行い、マーク走トレーニングが最大速度局面やフィニッシュタイムに与えるトレーニング効果をステップタイプごとに検討した。

#### 【方法】

本研究の被験者は、大学男子陸上競技部に所属する学生 20 名とした。Pre テストにてステップタイプ分類を行った後、ピッチ向上 (95%Tr) 群、ストライド向上 (105%Tr) 群、コントロール (100%Tr) 群に分け、6 週間のマーク走トレーニングを実施し、2 週間ごとに Mid1 テスト、Mid2 テスト、Post テストを行った。測定項目は、加速局面、最大速度局面、減速局面の区間タイム、100m フィニッシュタイム、最大速度局面の平均ピッチと平均ストライドである。

#### 【結果】

6 週間のマーク走トレーニングを行った結果、SF-type は 105%Tr 群よりも 95%Tr 群が、SL-type は 95%Tr 群よりも 100%Tr 群と 105%Tr 群が、Mid-type は 105%Tr 群よりも 100%Tr 群がそれぞれ最大速度局面の区間タイムおよびフィニッシュタイムを短縮していた。このことからステップタイプごとにトレーニング効果が得られるインターバルは異なると考えられた。

#### 【結論】

本来のストライドよりも SF-type は短いインターバルを、SL-type は長いインターバルを用いてマーク走トレーニングを行うことで、最大速度局面やフィニッシュタイムをより短縮できるトレーニングとなると考えられた。また、Mid-type は現場で推奨されている 7.5 足長のインターバルでのマーク走トレーニングが効果的であると考えられた。