

男子 800m 走におけるフィールドテストとレースパターンとの関係
～前半型に着目して～

順天堂大学
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4118044
氏名：吉村 佳祐

【目的】

800m 走は、陸上競技の中距離種目に該当する種目である。800m 選手において、同じ記録水準であっても選手によって体力的特性が多様であることが明らかとなっている。しかしながら実際のレースにおいて選手は集団を形成して走ることが多く、レース展開や選手同士の駆け引きがタイムや順位に大きく影響を及ぼすとされている。レースパターンに応じた体力要素を明らかにすることで、さらなる 800m 走の記録向上が見込めると示唆できる。本研究の目的は、800m を専門とする男子選手のフィールドテストと前半型レースパターンとの関係を明らかにし、そのレースパターンに応じた体力要素を明らかにすることを目的とする。

【方法】

陸上競技 800m 走を専門としている選手 15 名を対象とし、撮影した映像とレース記録から先行研究の分析方法より、前半型に分類された選手 13 名に着目して研究を行なった。フィールドテストの測定項目として FS、CMJ 跳躍高、SJ 跳躍高、20m 走、200m 走、メディシンボール前投げ、後ろ投げ、立ち幅跳び、立ち五段跳び、立ち十段跳びの計 10 項目を実施した。

【結果】

1)800m レース記録と走能力 (20m 走,200m 走)、下肢の筋力 (FS)、跳躍能力 (CMJ,SJ, 立ち幅跳び,立ち五段跳び,立ち十段跳び)、メディシンボール後ろ投げ能力との間に有意な相関関係が認められた。

2)800m 前半型レースパターン競技者と走能力 (20m 走,200m 走)、跳躍能力 (立ち幅跳び, 立ち五段跳び,立ち十段跳び)、メディシンボール投げ (前後) 能力との間に有意な相関関係が認められた。

3)前半型レースパターン上位群と下位群の比較において、20m 走、0-50m、150m-200m、200m 走、立ち五段跳び、立ち十段跳びとの間に有意な差が認められた。

【結論】

800m のレース記録と跳躍能力、下肢の筋力、疾走能力との間に有意な相関関係があることが明らかになった。800m 前半型レースパターン競技者において、レース前半に高い走速度を發揮し、走速度を維持させる能力を持つことが示唆された。