

和文抄録

400m 走前後におけるリバウンドジャンプ能力の変化と 400m 走パフォーマンスの関係

順天堂大学
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4118042
氏名：油井 快晴

【目的】

400m 走前後のジャンプパフォーマンスの変化と 400m 走のパフォーマンスとの関係について明らかとすることを目的とした。

【方法】

陸上競技 400m 走・400m ハードル走を専門としている男子学生競技者 13 名を対象とした。被験者は、年齢 19.2 ± 0.1 歳、身長 175.6 ± 5.4 cm、体重 66.2 ± 4.7 kg、であった。リバウンドジャンプの試技はフォースプレート上で行い、疲労運動を行う前 (Pre)、疲労課題を行った直後 (Post)、Post が終了してから 10 分後 (Post2) の合計三回の計測を行った。また、リバウンドジャンプの試技を側方から全体が映るように 1 台のデジタルビデオカメラを使用し撮影した。

【結果】

- 1) Post, Post2JH には 400m 走と有意な相関が認められた。
- 2) K_{vert} と 400m 走に相関は認められなかった。
- 3) JH と K_{vert} に相関は認められなかった。

【結論】

Post, Post2 の JH と実験時 400m 走との間には有意な負の相関が認められた。400m 走が速い競技者ほど 400m 走後疲労時のジャンプ高が高いことが明らかになった。また、各 K_{vert} と 400m 走間、JH と K_{vert} の間にも相関は認められなかった。

つまり、400m 走に関しては鉛直スティフネスではなくジャンプ能力がより関連することが明らかとなった。