

OSAKA夢プログラム

2016年度 鹿屋体育大学第1回練習会

(パフォーマンスチェック) 報告書

・期 日 2016年 11月18日(金)～11月20日(日)

・場 所 国立大学法人 鹿屋体育大学

〒891-2393 鹿屋市白水町1番地 TEL 0994-46-4966

(スポーツ・武道実践科学系直通)

・参加者

女 子

田中 佑美 (関西大学第一高等学校)

石塚 晴子 (東大阪大学)

王子田 萌 (立命館大学)

・責任者

上田 重隆 (ゼネラルマネージャー)

・練習会内容

11月19日 午前

田中・石塚・王子田 フォースプレート・モーションキャプチャーによる測定
共通測定項目 (フォースプレート・モーションキャプチャーとも)

・フロート・9分走の測定・スタート (モーションキャプチャー)

・スタートから50m間の測定

100mハードル

・スタートから (ハードルを5台おいて)

400mハードル

・スタートから (ハードルを8m間隔で5台おいて左右リード測定)

・400mHの間隔で2台おいて (左右リード測定)

11月19日 午後

屋外 (400m全天候トラック) での強化練習

11月20日 午前

研修会 解析結果の説明および今後の課題提起・質疑

11月20日 午後

研修会で確認した事項の測定

☆田中 佑美 (関西大学第一高等学校)

- ・いくつかの選択肢の中でどれを選べばいいか迷っていたものを科学と数字で裏付けした結論を出していただきとても安心しました。
- ・地面を押す力が思っていたよりも小さくブレーキをかけてしまっているところも多くありました。
- ・今回いただいたデータを踏まえ自分の動きを客観的に捉えて練習にいかしていきます。
- ・ハードリングやスタートの骨盤の動きなどたくさんの新しい考え方を教えていただきました。これをもっと自分の中に定着させタイム向上につなげたいです。

☆石塚 晴子 (東大阪大学)

- ・鹿屋体育大学でのパフォーマンスチェックでは、科学的な視点から現時点の動きを解析する事で、感覚との違いや一致する部分を発見できてとても勉強になりました。
教授とお話をする中で、コーチの言葉をどう自分の感覚に置き換えて体現していくかという事や、自分を型にはめずにやっていく事の大切さも学ぶことができました。
- ・先月から腰とお尻を痛めてしまっており、やはりそこは体幹の弱さだと感じています。
データからも、接地時には体重の4~5倍のパワーが身体にかかっていることを知りました。
そのパワーを身体の大きな部分で受け止め、次の1歩へのパワーへと変換する為にも、体幹や臀筋を鍛える必要があると感じました。
- ・ハードルを両足とも跳んだデータから、今まで逆足だと思っていた方と、利き足の差がほとんど無いことを知りました。これらの情報を味方につけて、さらに上のステージを目指してバランスよく強化を図っていきたいと思います。

☆王子田 萌 (立命館大学)

- ・科学的な要素を用いて、パフォーマンス測定を行えることが今までなかったので、具体的に可視化できることは、新しい発見に繋がると思うため良い測定になったと思っている。
- ・今回の合宿で行ったように、パフォーマンスをビデオ以外で可視化できる方法を、様々な場面で用いていきたいと感じたので、これまで自分で行ってきたフィードバックをもっと工夫していく。

今回はハードルパートの3名の測定を実施した。特に400mHパートの測定では、左足リード・右足のリードでの測定を間隔8mで5台、35mで2台を設置して測定を行った。

今回の測定で非常に興味深い結果が得られた、石塚の左足リード、右足リードの差異があまり見られなかったことである。(ただこの測定結果に差異があるのか差異がないのかという判断は個人的な見解によるところではあるが。)

400mHにおいて左足リードで走ることは、右足リードで走るより短い距離を走ることになり、タイムを短縮することにつながるように思われる。

ただ、どちらの足をリード足にするのか、本人並びにコーチの判断によるところとなるが冬季トレーニングの時期に入る前にこのデータを得たことは大きな意味があると思われる。

最終日の午前実施した研修会では分析結果に対する質問が多く出て、予定していた時間よりも相当長くなってしまった。また、午前中にでた分析結果に対する確認のために、午後もフォースプレートを利用して測定行うなど積極的な姿勢がうかがえた。

自分の感覚とデータ分析との同じ点や相違点を確認することにより、新しい自分の発見につながったり、今までの方向性の再確認につながったと思う。この測定結果を十分生かして冬季トレーニングに励んでもらいたい。

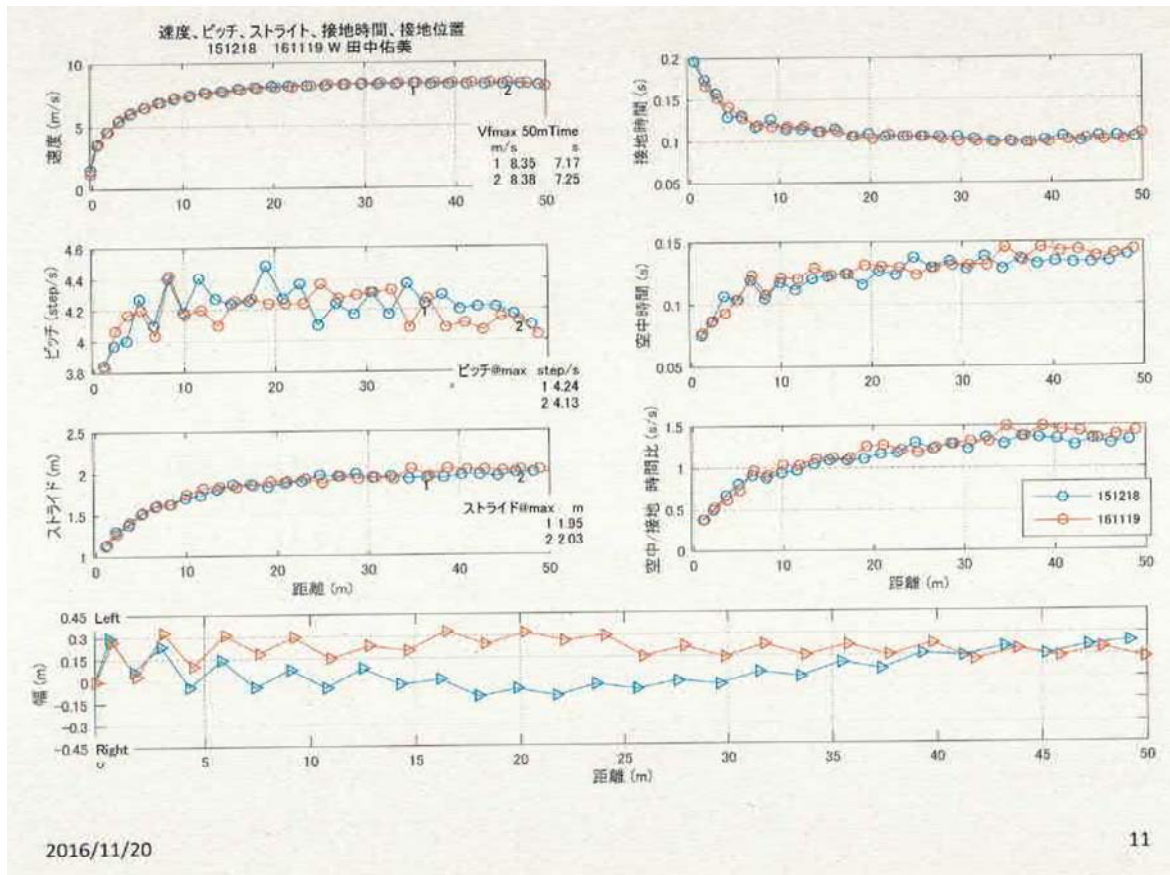
報告者 上田 重隆

- ・フォースプレート解析資料
スタートからインターバル8mで5台の測定値

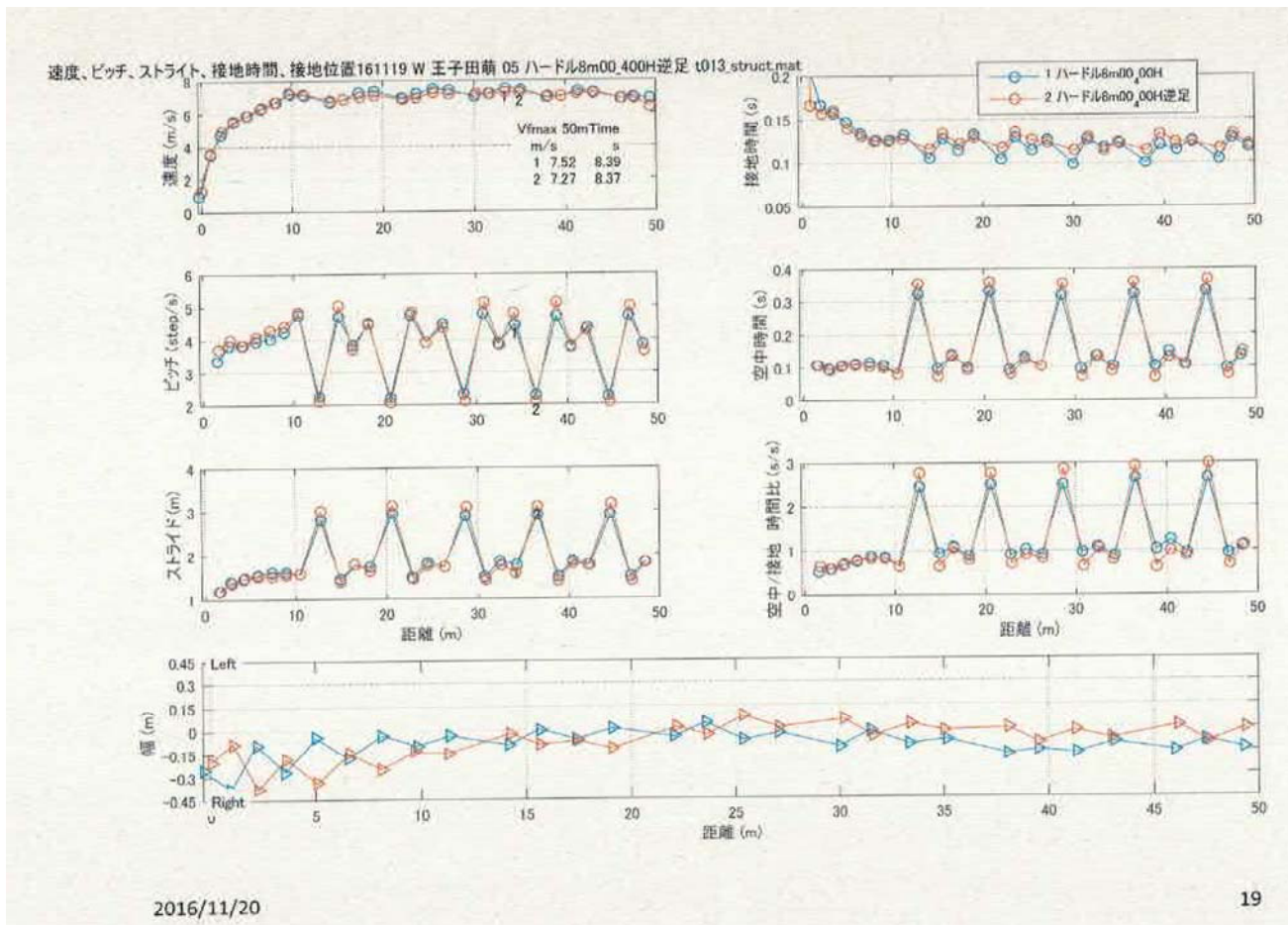
161119 OSAKA2020夢プログラム 50mフォースプレート測定

ハードル	通過タイム	1H	2H	3H	4H	5H	1-2H	2-3H	3-4H	4-5H
王子田萌	ハードル8m00 400H	3.080	4.249	5.381	6.502	7.651	1.132	1.121	1.149	
	ハードル8m00 400H逆足	2.935	4.125	5.290	6.446	7.608	1.190	1.165	1.156	1.162
	フレキハードル	3.402	4.533	5.632	6.522	7.078	1.131	1.099	0.890	0.556
	フレキハードル	2.983	4.139	5.352	6.879	8.925	1.156	1.213	1.527	2.046
	フレキハードル	2.968	4.108	5.267	6.669	8.480	1.140	1.159	1.402	1.811
石塚晴子	ハードル8m00 400H	3.323	4.565	5.774	6.980	8.198	1.242	1.209	1.206	1.218
	ハードル8m00 400H逆足	3.162	4.414	5.628	6.825	8.025	1.252	1.214	1.197	1.200
田中佑美	ハードル8m00	2.750	3.857	4.949	6.028	7.107	1.107	1.092	1.079	1.079
	ハードル8m00	2.809	3.904	4.973	6.042	7.128	1.095	1.069	1.069	1.086

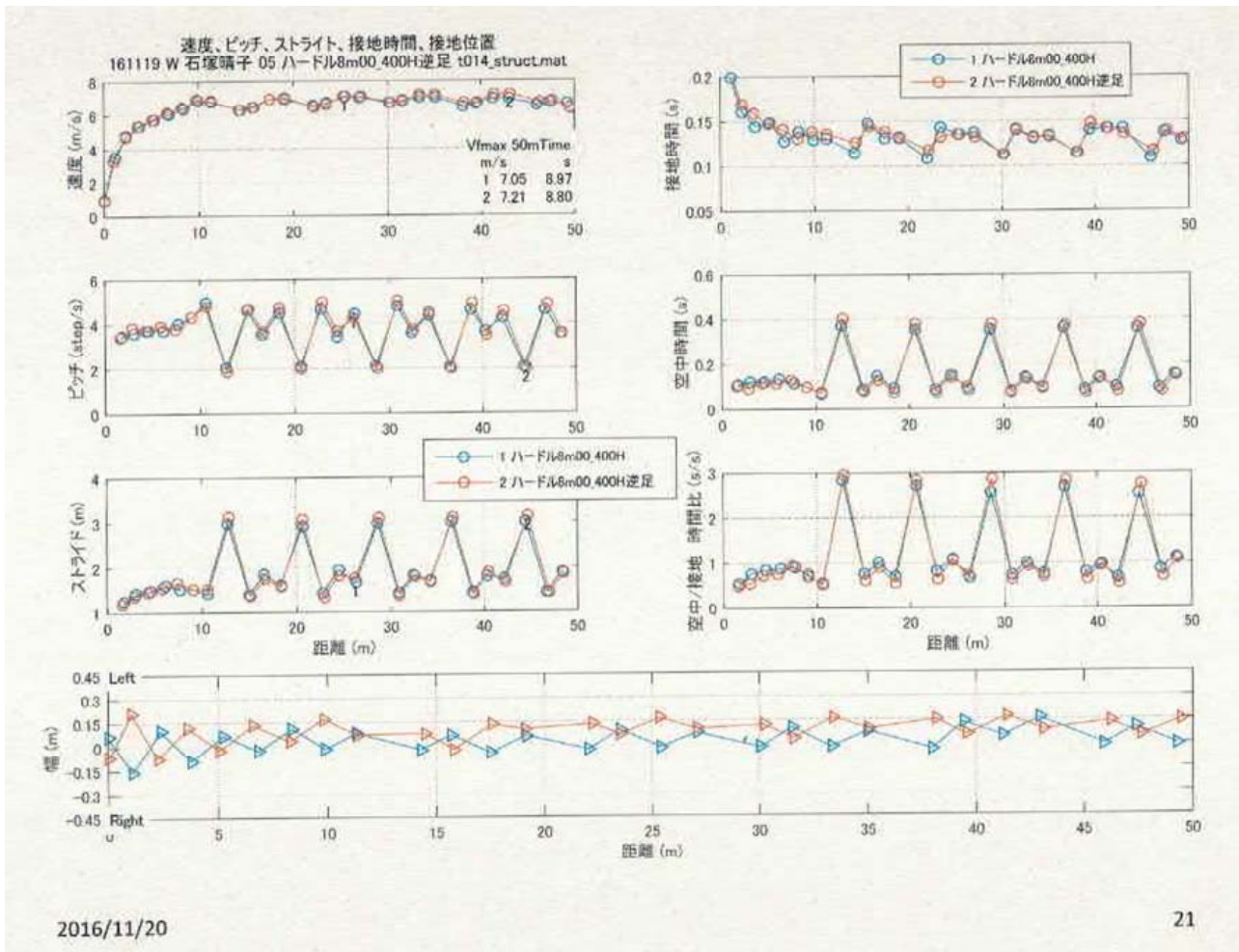




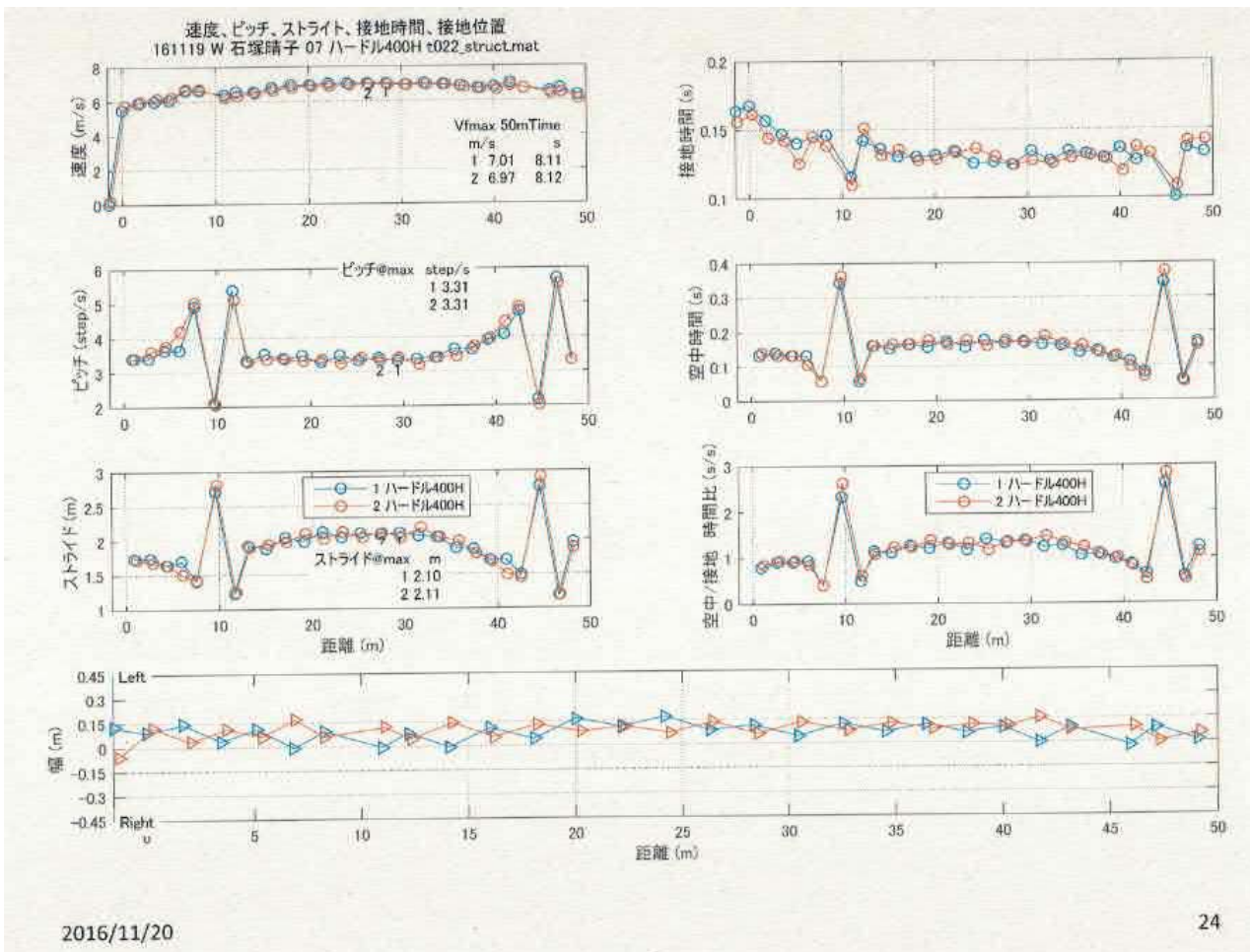
王子田インターバル8m左右リード比較



石塚インターバル8m左右リード比較



石塚インターバル3.5m左右リード比較



・測定風景



・研修会風景

