

研究タイトル:

## 走運動の動きとトレーニングに関する研究



氏名:	伊藤 道郎 / ITOU Michio	E-mail:	mitio@toyota-ct.ac.jp
職名:	教授	学位:	教育学修士
所属学会・協会:	日本体育学会, 日本スポーツ方法学会		
キーワード:	走動作, 動き作り, トレーニング方法		
技術相談 提供可能技術:	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走動作の基本技術</li> <li>・走動作の動き作り</li> <li>・短距離走, 中・長距離走のトレーニング方法</li> </ul>		

### 研究内容:

走るという動作は、誰もが小さな頃からできている単純な運動であるにもかかわらず、「走り方がよくわからない」という声をよく耳にする。走ることはあらゆるスポーツの基本であると言われるが、子供の頃に正しい走り方を教わった経験がある人はほとんどいないのが現状ではないだろうか。

走運動のメカニズムは、バイオメカニクスなどの研究が進むにつれておおよそわかってきており、速い選手はなぜ速く走ることができるかということも、詳しく分析されている。また、日本人の体格や、日本人独特の動作を解明することによって、欧米人の走り方とは異なった、日本人に合った走り方というのも研究されてきている。かつては欧米人の走り方や運動方法論を取り入れていたが、それらは日本人に合わない部分が多くあったために、世界から大きく後れを取ることになった。

陸上競技の短距離走は、決められた距離をより速く走ることを競う極めてシンプルな競技である。走るという運動は、前述したように誰でも簡単に行うことができるが、一定のレベル以上で速く走ろうとすると簡単なことではない。より速く走るためには、このような研究の成果を取り入れ、それを具体化するための基本的な動きや技術を理解し、日々のトレーニングによってしっかり身につけることが必要である。

本研究は、より速く走るための動き作りやトレーニング方法について研究するものである。

ほとんどのスポーツにおいて、体格に勝る選手が有利である種目が多いが、走る競技においては、短距離走においても中・長距離走においても、長身の選手、背が低い選手、筋肉質の選手、スリムな選手など様々であり、体格に勝ることが必ずしも有利とは言えないのである。

どんな体格の選手であっても、効率的な動きを身につけて自分に合ったフォームを完成し、正しいトレーニングを行えば、誰もが速く走ることができるようになると考え、特に次の3点を中心に研究している。

1. 走運動の基本技術
  - 一流選手の動作分析、日本人独特の動作の研究など
2. 効率的な動きづくり
  - 股関節や体幹の効率的な使い方、上肢と下肢の連動、骨や筋肉の動かし方など
3. トレーニング法
  - トレーニング計画、基礎体力作り、体幹のトレーニングなど

### 提供可能な設備・機器:

名称・型番(メーカー)	