

平成29年度 日本大学スポーツ科学部個人研究費 研究実績報告書

所属: スポーツ科学部 競技スポーツ学科  
 資格: 教授  
 氏名: 森長 正樹

研究課題		片脚Boxジャンプトレーニングのパフォーマンスに影響を与える動作の相違について
報告の概要	研究目的及び研究概要	陸上競技の跳躍種目においてより良いパフォーマンスを発揮するためには、遂行時間の短い運動で発揮される力とパワー、すなわち高強度のStretch-Shortening Cycle運動を用いた筋力発揮方法での力の発揮が重要である。このような筋力発揮方法を改善する手段として用いられるトレーニング方法としてドロップジャンプがあげられる。ドロップジャンプは様々な高さの台から落下し、接地後に鉛直方向へ跳び上がる一連の動作のことである。これまでの先行研究では、その運動形式や身体各部の使い方、台高の相違など様々な観点からの研究が行われているが、片脚での跳躍動作におけるパフォーマンスに影響を与える動作の相違についての研究はなされていない。そこで本研究では、片脚でのドロップジャンプにおける跳躍高および踏切時間に影響を与える跳躍動作の相違を明らかにすることを目的とする。
	研究成果	昨年度に引き続き、陸上競技の跳躍競技選手を被験者に用いて台高30センチのボックスから片脚でデプスジャンプを行った。今回の実験は、昨年度と同様の実験であるが、思うような結果が得られなかったため新たに実施したものである。現在、そのデータの分析を行っている。今後については、分析後に考察を行い、関連学会で発表を行う予定である。
研究業績	・論文および著書 著者名・論文タイトル・雑誌名・査読の有無・巻・発行年・ページ数	<著書> 森長正樹(2017)日大式で差がつく！陸上競技跳躍種目トレーニング～走り幅跳び・三段跳び・走り高跳び・棒高跳び～. メイツ出版
	・学会発表等 発表者名・発表タイトル・学会名・発表年月日・発表場所	なし
	・その他 *学会・競技団体報告書など 著書名・タイトル・掲載誌名 発表年月・発行所 *講演会, 研究会, 研修会, セミナー等での講演発表 発表者・発表年月・題目名・講演会名 *社会貢献活動等	なし