

令和元年度 日本大学スポーツ科学部 学部研究費 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

研究課題名	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
研究目的及び研究概要	<p>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挙げられる。ドロップジャンプは様々な高さの台から落下し、接地後に鉛直方法へ跳び上がる一連の動作のことである。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
研究実績の概要	<p>【学会発表】 発表者名：森長正樹 発表タイトル：跳躍競技のトップコンディション 学会名：日本陸上競技学会 発表年月日：2019年12月8日 発表場所：大阪国際大学</p>