

「陸上・中長距離のトレーニングについての研究」 Research of training of middle and long distance

1j99c1888 氏名 内藤 大輔

指導教員 主査 土屋 純 先生 副査 磯 先生

1. はじめに

現在、陸上・長距離のトレーニングには様々なものがある。持久力やスピードを鍛えるものがほとんどだが、そのトレーニングでも多くの種類が存在する。また、筋力を鍛えるための補助的なトレーニングも数多く存在する。しかし、これらのトレーニングはどのような時にどのトレーニングをしたらよいのか、トレーニング計画をどのようにして立てたらよいのか、これらのトレーニングを行なう時にどのような点に注意したらよいのかなどについてはひとつにまとめられていない。そこで文献を調べることでこれらのトレーニングについてのことをあきらかにしていこうと思う。また、小学生・中学生・高校生などの部活の生徒のため等にトレーニングを考える場合に、生徒の身体的な発達に応じたトレーニングをどう考えればよいのか、発達期におけるトレーニングによる怪我を防ぐためのトレーニングはどのようなものがあるのか、生徒の学校生活・学校行事もふまえた上でのトレーニング計画の立て方のコツなどについても詳しく調べてみる。

以上のようなことを、トレーニングによる効果や種類などの基本的なこともふまえながら調べてまとめていると思う。特に、一流のトップアスリートのような人達のためのトレーニングではなく、部活の生徒のためのようなトレーニングについて重点をおいて調べてみる。実際の教育現場などで生徒のためにトレーニングを考えるさいの役にたてられるようなことを調べていく。また、調べた内容をふまえて実際に長期のトレーニング計画や、ある1週間の短期トレーニング計画もいくつか考えてみようと思う。本研究では、トレーニングについて調べるが、その内容から、1章『中・長距離の歴史と本質』、2章『トレーニングについて』、3章『トレーニング効果を発揮するためのコンディショニング』、4章『トレーニング計画』の4章にわけてそれぞれ調べ研究していく。

2. 方法

各章とも数多くの陸上・長距離についての研究文献・文献からトレーニングについてのことを中心に調べていく。技術書、トレーニングについて書かれた文献、また、参考のためにトップアスリートなどの指導者によって書かれた文献など、その他出来るだけ多くの文献を調べてみよう

と思う。

第1章

『中・長距離の歴史と本質』

- ・各種目の歴史や、要求される諸要因は？
- ・各種目の技術について

第2章

『トレーニングについてとコンディショニング』

- ・トレーニングの種類（変遷）
- ・トレーニングプラン作成上の留意点
(年間、月間、週間、1日、冬期、春期、梅雨期、夏期、秋期、駅伝期など各期間
についての留意点)
- ・年代別、男女別のトレーニングプラン作成上の留意点
- ・トレーニング効果を高める条件
- ・疲労回復法
- ・種目別の障害と傷害（予防法）
- ・試合前日までのコンディショニングの整え方
- ・試合の日のアップ法・ダウン法（試合の進め方）

第3章

『実際の現場に役に立つ様なトレーニングプラン』

- ・指導者などのように、自分が選手に対してトレーニングを考える際に役立つようなトレーニングプランをあげて、実際に自分でも考えてみる。

第1章では、陸上・長距離の各種目がどの様にして生まれ、発達してきたのか、各種目の選手に求められる諸要因はなどについて調べることで、第2章では、現在までトレーニングがどのようにかわってきたのか、補助トレーニングを含めどのようなトレーニングがあるのか、実際にトレーニングを考える際の留意点はなにかなどについて調べることで、第3章では、トレーニング効果をより高めるためや、トレーニングを持続的に行なうための体調の整え方などについてや、トレーニングによる障害・傷害について調べることで、トレーニングを実際に考える際の役に立てられたらと思う。