

# 国内 800m 走の展開における問題点の検討

## A study on development of domestic 800m race

1K04B110-2

下平 芳弘

指導教員

主査 土屋純先生

副査 磯繁雄先生

### 目的

陸上競技 800m とはスピードや持久力など様々な能力を必要とする種目である。レース展開もまた、パフォーマンスを大きく左右する要因になっている。選手の能力を最大限に発揮できるようなレース展開をすることによって、記録の向上も望めると考えられる。レース展開については、ピッチとストライドに関連付けて分析を行っている先行研究は数多く見られるが、展開のみに着目したものは少ない。本研究では、日本国内レースにおける課題を検討し、また日本一流選手と世界一流選手のレースパターンを比較することで日本一流選手のレースパターンの課題を検討し、世界と日本の差、日本の 800m が世界に追い付くためのヒント、指標を得ることを目的とした。

### 方法

分析対象レースは 2006 年に行われたドーハ・アジア大会の 800m 決勝、一般の記録会レベルから学生レベルの大会、さらには日本選手権といった日本のトップレベルのレースまでのレースタイム、レース展開が大きく違う複数の試合の計 30 レースとした。競技場のフィニッシュラインの延長上のスタンドよりデジタルビデオカメラにより区間ごとの通過が確認できるように、選手または選手の集団全体が映るように、選手を追いかけられるようにビデオ撮影した。その映像をもとに、動作解析ソフト(Frame DIAS II,DKH 製)を用い、コマ数から各区間のタイムを算出した。区間は、セパレートレーン区間であるスタート～120m、120m～200m、200m～300m、300m～400m、400m～500m、500m～600m、600m～700m、700m～フィニッシュの 8 区間とした。

### 結果

アジア大会の決勝では、120m 通過後オープンになる 200m～300m、300m～400m の区間において、ペースがあまり落ちず、後半の 400m においては、400m～500m、600m700m の曲線の 2 区間において、ペースダウンしていることがわかった。これとは対照的に日本のレースでは、200m～300m、300m～400m

の区間で大きなペースダウンが起こっており、後半の 400m では、アジア大会でペースダウンしていた曲線区間において、ペースアップが見られた。この区間でのペースアップは、ほぼ全てのレースについて見ることができた。また、記録を狙うために行われたハイペースのレースなどでは、200m～400m の区間でのペースダウンが他に比べると小さいが、後半の 500m～600m の区間でのペースダウン、およびラスト 100m におけるペースダウンが見られた。

### 考察

アジア大会の決勝と日本のレースを比較すると、前半の 400m に大きな差があり、その原因として、200m～400m 区間の大きなペースダウンが考えられる。また後半の 400m の構成はアジア大会と日本のレースでは全く違うもので、日本のレースでは曲線でのペースアップが行われることで、体力的に消耗しているということが考えられる。日本国内、アジア大会レースを併せて考えると、レベルに応じて走りを意識する区間が異なる。これによりペース変化の区間が異なることから、勝負所に違いが出てくることが考えられる。日本国内 1 分 57 秒台のレースにおいては、ラスト 200m の区間、日本選手権やインカレ等の勝負を意識したレースにおいては後半 400m の区間、特に 500m 以降の区間を意識する必要がある。このように、タイムが上がるにつれ、重要となる区間が、レース終盤ではなくレース前半になっていく。日本の 800m レースは、ラストの 100m を含めて、後半の 400m への意識が強いことから、前半の 400m のタイムが低いこと、また後半の走りの相違が世界との違いと推察される。

### まとめ

日本の 800m においては、前半 400m に対する意識をより強いものとし、後半 400m を含め、800m の構成自体を見直す必要があると考えられる。そして、個々の能力を上げることと併せレース展開のように全体で作らだすことのできる課題にも目を向け、それに対してアプローチしていくことが重要である。