

# スピードスケート強化プログラム

## A Program of Speed Skating Training

1K04A260

指導教員 主査 太田章先生

若林 勇太

副査 倉石平先生

### 【緒言】

私自身の競技力向上を計るとともに、合理的な技術の解明とそれを獲得するための方法、さらにそこで得られた知見をもとに目標達成までのプランニングをする。同時に今回の研究では、私自身の競技力向上のためだけでなく、これまでスケートでの経験、2008年4月から2009年3月にかけてカナダ・カルガリーでのスケート留学で得た知識をもとに、今後の日本スケート界全体の発展に貢献すべく新たな提案をすることが目的である。

### 【第1章 スピードスケート競技について】

スピードスケート競技はダブルトラックと呼ばれる1周400mのトラックで行われる。選手はインコースとアウトコースそれぞれ幅4メートルのコースを1周ごとにバックストレートで入れ替わりながら二人一組で滑走し、全ての組が終了した時点での滑走タイムによって順位が争われる。トラックは直線と曲線からなり、カーブ半径の異なるいくつかのタイプが存在するが、公式競技会では一般的に内側25m、外側30mのカーブ半径が使用されている。スピードスケートの競技種目には500m、1000m、1500m、3000m、5000m、10000mがある。

### 【第2章 国内スケートにおける競技指導の難点】

スピードスケートの指導現場において、優れた滑走技術の指導が選手やコーチの感覚を手がかりに模索されており、滑走スピードの持続を

目的としたトレーニング課題が明確になっていないことが考えられる。また、合理的な滑走動作に関する認識がコーチ間で異なっており、指導現場における混乱も生じている。

### 【第3章 スピードスケートにおける技術】

スピードスケートは厚さ1~1.5mm幅のブレード(刃)に乗り氷の上を滑走する。合理的な滑走姿勢とはどのような姿勢なのだろうか。スピードスケートは氷の上をひたすら蹴ることによって前進しているように見えるが、実際には片方の脚に重心が乗っている状態から次の脚を出す際に倒れ込んだ慣性を利用して推進力を得ている。

### 【第4章 スピードスケート1500m競技におけるトータルタイムとラップタイムの関連性】

スピードスケートに関する研究の多くは、短距離種目を中心とした高い滑走スピードの獲得に関するものであり、中・長距離滑走スピードの持続に着目した研究は少ない。そこで、過去に行われた競技会の記録をもとに1500m競技のラップタイムとトータルタイムの関連性を考察する。

### 【第5章 年間トレーニングのプランニングと期分け】

2014年ソチオリンピック代表に向けたプロセスの第一歩として、来年度の全日本スピードスケート距離別選手権大会で優勝し、代表権を獲得することが目標である。したがって来

年一年間のトレーニング計画と作成し、実行する。

**【考察】**

今回の研究により、スケート滑走技術における新たな知見が得ることができた。これら知見をもとに、新たに技術面、トレーニング面における改善点を見つけ、それら改善点をもとに、今後トレーニングを取り組む上での技術的目標と体力的目標を設定し、その目標を達成するためのトレーニング法を明らかにする。