

# 視覚障がいランナーのランニングフォーム

保健班 大成 依吹

## 1. はじめに

私は、陸上競技の試合で視覚障がいランナーの方が、伴走者と一緒に一般の方と同じレースで競い合っている姿を見て、視覚障がいがありながら速く走れるのはどうしてなのか、それを調査して高津高校陸上競技部にいかせないかと思い、視覚障がいランナーのランニングフォームを研究することを決めました。

## 2. 調査方法

長居わーわーず（視覚障がいマラソン練習組織）主催で開かれる伴走教室で、実際に視覚障がい者の方にインタビューし、一緒に走る。

## 3. 調査結果

視覚障がい者の方が走る際に意識していること

- (1) 腕ふり：肘を腰にそえて肘を後ろに引くことを意識する
- (2) 足の着地：足を体の中心にむかって着地させる。
- (3) 体のねじれ：腕と足の動作によって生じる体のねじれを意識する。

## 4. 実験

伴走教室で教わったランニングフォームが有効かを調べる。

30メートルのラインを引き、その上を、全力、アイマスク有り、アイマスク+調査結果、全力+調査結果それぞれで走る。

## 5. 実験結果

図 1

	30m [何もなし]	アイマスク	アイマスク+ポイント	アイマスクなし+ポイント
A	5秒85	12秒62	8秒67	5秒63
B	4秒86	7秒16	8秒21	5秒14
C	5秒76	13秒64	10秒02	5秒79
D	4秒72	11秒47	10秒21	4秒82
平均	5秒36	11秒22	9秒31	5秒34

30m〔何もなし〕

アイマスク

アイマスク  
+ポイント

結果は、アイマスクをつけた状態では調査結果のポイントによりタイムが向上したが、アイマスクを外した上体ではタイムの工場が見られなかった。これは、被験者全員が陸上競技部の部員であったため、アイマスクを外した状態では自分達のランニングフォームが自然とでてしまったからであると思われる。では、陸上競技部員でなければ調査結果が反映されるのだろうか。

## 6. 2次実験

同じ研究方法を使い陸上競技部員以外を対象に実験をする。

図2

	30m〔何もなし〕	アイマスク	アイマスク+ポイント	アイマスクなし+ポイント
E	4秒32	12秒79	8秒63	4秒36
F	4秒76	14秒20	11秒09	4秒59
G	5秒32	13秒21	10秒78	5秒21
H	5秒63	12秒16	10秒19	5秒43
平均	5秒03	13秒36	10秒59	4秒59

結果はこのように、アイマスクをつけた状態でも外した状態でも調査結果によるタイムの向上が見られた。

## 7. 考察

この2回の実験を通して、陸上競技をしている者はそれぞれに定着したランニングフォームがあるのか調査結果によるタイムの向上は見られなかったが、陸上競技部員でない者には効果があったので、このランニングフォームを定着させるトレーニングと期間があれば、高津高校陸上競技部にも生かしていけるのではないかと考えられる。