

スポーツと走法の関係

保健班：瀬野 良佑 山本 大樹

1. はじめに

私たちは、陸上選手の姿勢の良い走り方に興味をもち、陸上選手のような走り方をすれば私たちでも速く走れるのではないかという仮説を立て調査しました。

2. 実験方法

(1) 直線を走る時に速くなるのかを調べる実験

高津高校生男子 3 名を対象とし、50 メートル走を 2 度計測した。

- ① 1 本目は何も意識せず走ってもらう。
- ② 2 本目は※ 3 つのポイントを意識して走ってもらう。
- ③ 1 本目と 2 本目のタイムの違いを比較する。

※・後ろに蹴るように走る

- ・太ももをしっかり上げる
- ・高くまっすぐ腕振りをする

(2) 他のスポーツと陸上の走り方を調べる実験

高津高校ラグビー部と野球部の男子を対象とし、ラグビー部には 50 メートル走を、野球部にはベースランニング(110 メートル)を 2 回し、タイムを計測した。

実験方法は(1)と同様に行った。

3. 実験結果

(1) 直線を走る時に速くなるのかを調べた結果

	1 回目	2 回目	差
A さん	7. 46	7. 18	-0. 28
B さん	7. 73	7. 23	-0. 50
C さん	7. 30	6. 82	-0. 48

3 人とも 1 回目より 2 回目のほうが速く走れるという結果になった。差が大きい人では 0. 50 秒もタイムを縮めることができた。この結果から直線を走るときには陸上選手の走り方を真似することで速く走れるということがわかった。

(2)他のスポーツと陸上の走り方を調べた結果

	1回目	2回目	差
ラグビー部 (50M走)	7.32	7.13	-0.9
野球部 (ベースランニング1周 約110M)	15.55	14.90	-0.65

4. 考察

- ・ラグビー部の場合、1回目より2回目の方がタイムが縮まり、腕の振りも1回目より2回目の方が大きく振れていて、太ももを大きく上がっていた。
- ・野球部の場合、こちらも同様に1回目よりも2回目のタイムは縮まっており、腕の振りや太ももの上がり具合も良くなっていた。しかし、野球部員の場合、ベースランニングでの計測なので、体が少し斜めになっていた。
- ・結果的に両者ともタイムは縮んでいた。

5. まとめ

- ・走り方は重要である。
- ・陸上部のような走り方は、他のスポーツをするときにも役に立つ。
- ・太ももをしっかりあげ、腕をしっかり振ることが大切である。

6. 参考文献

陸上競技 ミズノ www.mizuno.jp/track_field/

短距離を速く走るコツ <http://spaltax.com/blog/043/>