令和７年度　日本大学スポーツ科学部　個人研究費　研究実績報告書

所属： スポーツ科学部　競技スポーツ学科
資格： 専任講師
氏名： 宮内　育大

研究課題名	陸上競技投てき種目における力発揮特性の新たな評価指標作成の試み
研究目的及び研究概要	（目的） 陸上競技投てき種目では、爆発的な力発揮が求められる（前田ら，2018）。そのトレーニング手段の1つとしてウエイトトレーニングがあり、挙上重量は世界レベルなのにパフォーマンスは低いなど、乖離が生じる場合がある。またそのトレーニング法についても、挙上重量を指標としたRM法が主流である。近年になり挙上速度に着目したVBT（Velocity Based Training）法などが提示されているが、セット法や重量設定は指導者などでも様々であり、コントロールテストの1つとしても採用されているが、競技特性に直結するような評価指標や方法論は確立していない。そこでさまざま測定法を用いた力発揮特性を計測し、内省的な質的情報を網羅しながら、競技パフォーマンスとの関係性を明らかにし，トレーニング手段としての新たな知見を提案すること目的とする。 （方法） 被験者は陸上競技男子投てき競技者かつトレーニング活動として週2回以上BPに取り組んでいる者とし、各種筋力測定を行う。初年度は実験室７の１０８０Quantamを使用して様々な筋力トレーニングを測定し、客観的なデータを測定する。なお測定項目は、挙上時間（s），バーの挙上速度（m/s），バーに対して加わった力（N）を計測し，得られた情報からPower（Nm/s）を想定している。また、被験者に対して質問紙による調査および借問分析の手法を用いて、被験者の認識および運動感覚の抽出を行う。
研究実績の概要 研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等	今年度は文献調査を行いながら、予備実験を進めてデータの解釈を進めていく。 また学会にて以下の研究発表を行い、競技に求められる能力に加えて戦術要素も明らかにし、求められる力発揮特性を多角的に検討するための知見を得た。 東京体育学会　第17回学会大会 宮内育大（2026）陸上競技投てき競技における競技会形式の変更が試合展開に及ぼす影響 発表日：2026年3月4日＠東京学芸大学小金井キャンパス