

令和6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つとしてウェ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。そこでさまざまな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	昨年度、予備実験内容をまとめ、以下の学会にて発表を行った。 研究発表（学会発表、口頭+ポスター） タイトル「陸上競技投てき種目におけるベンチプレスを用いた新たな評価指標作成の試み」 発表学会「東京体育学会第15回大会」 この予備実験の内容及び学会発表で得られた他の研究者との意見交換を踏まえて、本年度は本実験を行った。被験者を外部機関より招聘し、本キャンパス実験室7にある1080Quantamを用いて、測定を行った。 今後、得られたデータをもとに解析を進め、学会発表および学術論文の執筆を進めていく予定である。