

平成 22 年 5 月 14 日現在

研究種目：若手研究（B）  
研究期間：2007年～2010年  
課題番号：19700518  
研究課題名（和文）ジュニア期の“けんけん跳躍”導入についての有効性を探る  
研究課題名（英文）Effects of single leg jump in the junior athletes.  
研究代表者  
志賀 充（SHIGA MITSURU）  
びわこ成蹊スポーツ大学・スポーツ学部・講師  
研究者番号：80375409

研究分野：体力トレーニング  
科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学、スポーツ科学  
キーワード：片脚連続跳躍 身体制御 動作パターン

#### 1. 研究計画の概要

スポーツにおけるトレーニング現場では、これまでに“けんけん”（移動を伴う片脚連続跳躍）を一般的及び専門的トレーニングとして頻繁に用いてきた。しかし、トレーニング指導書の中で片脚連続跳躍を具体的にどのような速度で、どのような脚動作で実施すべきかを論じたものはない。またジュニアを対象とした片脚を左右交互に接地する跳躍（バウンディング）と疾走動作や速度との関連性を検討する研究は少ない。

よって本研究ではジュニアを対象として片脚連続跳躍（左右交互脚接地を含む）と疾走パフォーマンスとの関連性を検討することを目的とした。

#### 2. 研究の進捗状況

研究申請時点から研究環境が大きく変わったため、進行状況は大きく遅れている。

しかし得られたデータは、非常に興味深いものであった。跳躍トレーニングがスプリントに関連性が深いという結果が得られた。今後のトレーニングを行う上で基礎的な資

料になると考えられる。

#### 3. 現在までの達成度

現在までの達成度（60%）はまだ十分とは言えない。しかし、最終本年に結果を示すことができるようにしたいと考える。

#### 4. 今後の研究の推進方策

ジュニアにおける各種跳躍動作と疾走パフォーマンスの検討を行うことや女性におけるデータの収集が必要であると考えている。

データ分析を研究代表以外に分析をお願いし、データ算出の効率化をする必要がある。

#### 5. 代表的な研究成果

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計 0 件）

〔学会発表〕（計 0 件）

〔図書〕（計 0 件）

〔産業財産権〕

○出願状況（計 0 件）

○取得状況（計 0 件）

〔その他〕