

ジャンプ力向上を目指して

～4種のトレーニングから検証～

スポーツ学科 宇佐見 溪太・小林 侑貴・盛 直之・北村 萌佳

1. 目的

ジャンプ力（即効果）の記録向上を目指し、フリーウエイトトレーニングと競技特性を用いた3種類のトレーニングを行い、即効果が表れるトレーニングは何か知りたく研究のテーマにしました。

2. 方法

トレーニング種目

- ①フリーウエイトトレーニング
- ②スプリントトレーニング（陸上）
- ③リングジャンプ（バスケットボール）
- ④テニスの素振り（テニス）

※②.③.④が競技特性を用いたトレーニングです。

検証方法：垂直跳び（ジャンプ力）

壁にメジャーを張り左手を壁側にして真上にジャンプをして壁にテープを張る。

週2回トレーニング前後に測る。

3. 仮説

リングジャンプが一番上がる

他の3種と違い実際にジャンプ動作をするトレーニングであるため、垂直跳びのジャンプ動作に必要な筋力の直接的なトレーニングとして一番効果があるのではないかと考えました。

4. 結果

フリーウエイトトレーニングが一番記録の向上が見られました。

そこで3種の競技特性を用いたトレーニングをしていた人でもフリーウエイトトレーニングをすることで記録の向上が見られるのか再検証してみました。

5. 再検証

3種のトレーニングを行った場合よりも

フリーウエイトトレーニングのほうが記録の向上が見られました。

6. 結論

フリーウエイトトレーニングに一番記録向上が見られました。

この結果から自体重のトレーニングより荷重を加え負荷のある状態で行うことにより効果が得られると結論づけました。

7. 応用検証

また、この研究中、トレーニング直後の数値に向上が見られたため、実際の競技力向上に繋がるのではないかと考えました。そこで、ジャンプ動作を含む競技であるスキージャンプのウォーミングアップに効果的なのではないかと考え、実際に検証を実施しました。

8. 考察（選手コメントから）

今回は大会日程の関係上1回の検証のみの実施となり、効果の有無を見ることが出来なかったが選手のコメントから新しいウォーミングアップの提案にはつながったと感じる。

※コメント

デッドリフトを実施した直後は大腿部、臀部に適度な張りを感じ、スムーズな動きが出来ていたように感じた。

参考文献

NSCA 決定版 ストレング・トレーニング & コンディショニング
有限会社ブックハウス・エイチディ

公認アスレティックトレーナー専門テキスト⑥予防とコンディショニング
公益財団法人 日本体育協会

トレーニング指導者テキスト「実技編」

NPO 法人 日本トレーニング指導者協会