

## 小学生に対するスレッド走トレーニングがスプリント能力に及ぼす影響

内藤雄斗<sup>1</sup>、伊藤大永<sup>2</sup><sup>1</sup>パフォーマンスアップチームリザルト、<sup>2</sup>早稲田大学スポーツ科学研究センター招聘研究員

## 【トレーニング現場へのアイデア】

小学生に対するスレッド走トレーニングがスプリント能力向上に有効であることが示された。本報告の現場への有用性としては、負荷設定時に身体への負担を最小限にしてスレッド走を開始できることである。本報告の方法を用いれば、小学生においてスレッド走の負荷設定を負担なく行うことができ、主観的評価に基づいて常に適度な負荷でトレーニングを行うことができる。

**背景および目的：**スレッド走はスプリント能力の向上が期待されるトレーニングであるが、小学生におけるスレッド走の適切な負荷およびトレーニング効果は検討されていない。本報告では、小学生に対して新たに考案した負荷設定の方法でスレッド走のトレーニングを行ったため、その成果を報告する。

**対象者：**著者が運営するトレーニング教室に通う小学生で、トレーニングを欠席せず最後まで実施した5名（年齢：9.4±1.6歳、身長：132.3±7.6cm、体重：37.1±6.5kg）を対象とした。対象者の保護者からは、本報告に関するデータを発表することについて同意を得ている。

**測定環境：**測定は体育館にて実施した。

**介入方法：**対象者は、約3週間に渡り週1回の頻度（1回のトレーニングにて、約10yardの距離を6回実施）でスレッド走のトレーニングを行い、トレーニング前後で10yard走のタイムおよび中間地点（5yard）のラップタイムを光電管によって測定した。スレッド走の初期の負荷は体重の20%の負荷を用いた。1回スレッド走を行うごとに主観的な負荷のきつさを5段階評価で対象者に確認し、負荷の大きさを常に「4:少し重い」と感じるように調整した。

**測定手順及び分析方法：**スタート位置は光電管から50cm離れたところから、スプリットスタートにて実施した。対象者のタイミングでスタートをし、タイムを測定した。トレーニング実施前後のタイムを平均値にて比較をした。

**結果：**10yard走のタイムおよび5yardのラップタイムのどちらもトレーニング後に短縮する傾向にあった（10 yard走平均タイム：トレーニング前 2.35秒，トレーニング後 2.26秒，5 yardラップタイム：トレーニング前 1.39秒，トレーニング後 1.33秒）。

**考察：**本報告で実践した小学生に対するスレッド走のトレーニングはスプリント能力を向上させることが示唆された。本報告においてメカニズムは検討していないが、先行研究と同じように小学生においても、疾走中の水平方向の力発揮が向上したことが関係した可能性がある。また、怪我や痛みなども発生しなかったことから、本トレーニングで採用した負荷は過剰ではなかったと推察される。