



走運動に関するスポーツ生理学的研究

[キーワード: 走運動、走フォーム、走効率]

准教授 佐竹 昌之

<研究の概要>

走運動は陸上競技の種目として、市民ランナーの場合のような趣味として、あるいは健康増進のための運動療法としてなどいろいろな目的として行われている。したがって、研究面でも次のような各種取組を行っている。

- 1) 体力に関するスポーツ生理学的研究
 - ・体力と長距離走パフォーマンスの関係について
 - ・市民ランナーのマラソン完走に必要な体力について(障害予防の観点からも検討する)
- 2) 走の経済性に関するスポーツ生理学的研究
 - 特にピッチ(歩数)とストライド(歩幅)の観点から経済ピッチ(ストライド)について検討している。また、経済ピッチはトレーニングによって変わるのか、性差についても検討している。
- 3) 走フォームのバイオメカニクス的研究
 - ・市民ランナーを対象にトレーニングと走フォームの変化について
 - ・子どもを対象に動きづくりトレーニングと走フォームの変化について
- 4) 歩行に関する研究
 - 筋電図、動作解析などの手法を用い、歩行に関する研究も手がけている。
 - ・各種履き物(裸足も含めて)と歩行姿勢
 - ・坂道、階段での歩行姿勢など
- 5) コーチング学に関する研究
 - ・長距離走でのペース配分について
 - ・小学生段階での長距離走の在り方に関する検討

<主要研究業績>

- ・池上晴夫・佐竹昌之他(1997)『身体運動の調節性—運動に対する応答を中心に—』朝倉書店
- ・佐竹昌之・池上晴夫(1985)「長距離走におけるピッチとストライドの変化が走効率に及ぼす影響」『体育学研』30-3, 日本体育学会, 231-239
- ・佐竹昌之(1996)「長距離走におけるピッチと下肢の筋電図パターンとの関係」『スポーツ方法学研究』9-1, 日本スポーツ方法学会, 57-64

<地域(行政)、NPOや企業との連携・共同研究実績>

- ・徳島県小学校・中学校体力づくり運動プログラム, 徳島県教育委員会(共同研究), 2010年度

専門分野 : スポーツ科学(スポーツ生理学)

E-mail: satake.masayuki@tokushima-u.ac.jp

Tel : 088-656-7212

Fax : 088-656-7212

詳細情報 :

<http://pub2.db.tokushima-u.ac.jp/ERD/person/60555/profile-ja.htm>

