

スポーツ科学が明らかにした

陸上競技 100M 走とやり投げにおける

合理的な運動動作とそれに基づくトレーニング



村上雅俊教授

大阪産業大学スポーツ健康学部教授、大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程修了(スポーツ科学博士)、日本陸上競技連盟科学委員会投てき班チーフ

これまでに日本オリンピック委員会強化コーチ、日本陸上競技連盟強化部強化委員、学生陸上競技日本代表監督(香港インターシティ国際大会)、日本やり投げナショナルチームコーチを歴任し、現在は、子どもや大人のスポーツ実践者を対象に最先端の科学的分析を用いたスポーツ動作改善事業を展開するため活動中

スポーツバイオメカニクス(生体力学)の観点から研究された上記の種目について、学説と指導現場で用いられているトレーニング方法論をご紹介させていただき、それを踏まえてディスカッションを行います。

第1部

日本人を100m走9秒台で走らせることができた研究成果

- 1) 世界トップアスリートの動作解析が始まった舞台裏
- 2) 100m走のパフォーマンスを高めるための動作
- 3) 100m走で結果を残すためのトレーニング

第2部

男女やり投げ競技が東京オリンピックで

メダル獲得を目指している取り組み

- 1) 3次元動作解析によって明らかにされた目指すべき投動作
- 2) パフォーマンスを高めるために日本陸連科学委員会が出した結論
- 3) 日本とドイツのトレーニングに対する考え方の違い
リオ五輪金メダリストとの合同トレーニングで明らかになったこと

日 に ち : 11月29日(日)

時 間 : 13:00~16:00(講義・実技 計3時間)

場 所 : スマートファクトリー (大阪市北区錦町 4-69)

参 加 料 : 一般 4,000 円 / 学生 2,500 円 (税込)

定 員 数 : 30 名程度

対 象 : 一般競技者、運動指導者、トレーナー、学生など

申 込 先 : 申込専用メールフォーム (QRコード or 下の URL)

<https://mailform.mface.jp/frms/standup/n00sxbtk747m>

お申込みは
QRコード
からどうぞ
→→→

