

体力の消耗を抑えるには

2 年 5 組 29 番 田 埜 詩 苑（高瀬ゼミ）

Abstract — スポーツをする際、疲労は必ず訪れる。疲労を抑える方法はあるのか？先行研究によると、疲れない走り方や歩き方は存在する。本研究では、それらを実践することでスポーツに活かせるか調査する。

Keyword： 疲労、歩き方、走り方、筋トレ

研究背景

私は体力がない。どれくらいないかというと、ロードレース大会で 240 人中 186 位を取ってしまうくらいない。私は男子バスケットボール部に入っているのだが、体力がないせいで、練習や試合でパテてしまう。そのため、疲れないようにするために何かできることはないか、調べてみることにした。

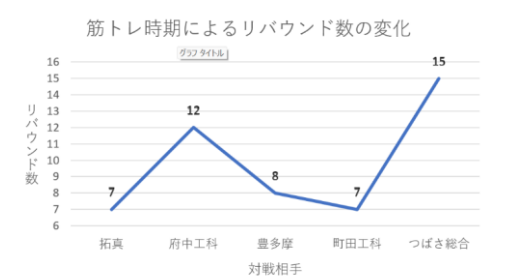
研究目的

疲れない歩き方や走り方を調べ、それを行ってみたいときと行ってみないときで疲れにくくなったかを調べる。また、疲れるのはその動きにあまり慣れていないからだと思ったので、よくバスケットで使う筋肉の筋トレを行い、疲れにくくなったかを調べる。

研究方法

調べた走り方や歩き方を試合中や練習中に行う。効果があるのか、ないのかを調べた。また、どうして効果があまりなかったのかを考察した。私を感じた効果と本当の効果を比べるなどした。また 2 週間くらい筋トレを毎日行い、バスケットのステップなどを中心として、効果があったのかを調べた。

研究結果



考察

調べた疲れない走り方や歩き方を試したが、効果を感じるものもあれば、感じないものもあった。効果が感じられたものは足裏全体で着地する走り方や上半身に力を入れない走り方であり、効果があまり感じられなかったものは小股や一定のペースで歩いたり走ったりする走り方である。効果があった理由として、足裏全体で着地すると衝撃が分散され足への負担が少な

ったり、上半身の力を抜くと無駄に力を入れていた分リラックスできることができたりしたからだと考える。効果があまり感じられなかった理由は小股にすることで足を回転させる数が増えたり、そもそもスポーツをしている中で一定で走るなどがありなかったからだったりと考える。また筋トレをした結果、ステップが少し良くなったため、筋トレも効果があったと考えられる。

結論及び今後の展望

結論として、疲れない走り方や歩き方を工夫すると疲れにくくなるものやなりにくいものがあることが分かった。また筋トレにも疲労を抑える効果があることが分かった。

今後は疲れないために、動きではなく呼吸法を変えたら変わるのかや前日の動きによって変わるのかについても調べていきたい。また、今回は一人で行ったので、複数人でも行ってみたり、バスケットに適した長く走れる走り方を調べたりしたい。

参考文献

*疲れない人は必見！長時間歩いても疲れない歩き方を理学療法士が解説 | メディカルドクター

*マツゾン・長距離で疲れない走力をマスターしよう | POWERPRODUCTION MAGAZINE (パワープロダクションマガジン)

* <https://calendaon01.com/basket-tired-1056>

コメントの追加 [徳増1]: タイトル：18pt、ボールド

コメントの追加 [徳増2]: 各項目の名称は HGP ゴシックのボールド