

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）

コメントの追加【徳増1】: タイトル: 18pt、ボールド

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

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

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。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、練習や試合でバテてしまう。そのため、疲れないよう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

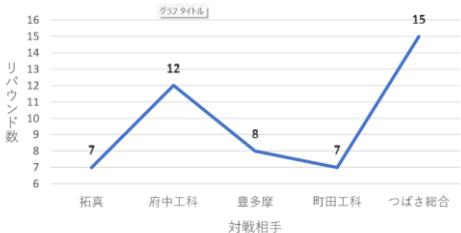
疲れない歩き方や走り方を調べ、それを行ってみたときと行ってみないときで疲れにくくなかったかを調べる。また、疲れるのはその動きにあまり慣れていないからだと思ったので、よくバスケで使う筋肉の筋トレを行い、疲れにくくなかったかを調べる。

研究手法

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。私が感じた効果と本当の効果を比べるなどもした。また2週間くらい筋トレを毎日行い、バスケ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

筋トレ時期によるリバウンド数の変化



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ことなどがあま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らのかや前日の動きによって変わら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 | POWER PRODUCTION MAGAZINE (パワープロダクションマガジン)
- * <https://calendaon01.com/basket-tired-1056>

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か