

陸上800m走における主観的レースペースと客観的レースペースの差異

小林直生¹、岩崎涼¹、榎本翔太¹、小田俊明¹¹兵庫教育大学

【目的】陸上競技中距離の800m走は、レースペースが選手のパフォーマンスに非常に大きな影響を与える（榎本ほか、2005）。しかし、レース中の主観的なレースペースと客観的な実測されたレースペースには差があることが想定され、パフォーマンスに密接な関係があると考えられる。この感覚のずれを小さくすることで競技力が向上することが示唆される。本研究では、これら进行分析し、その差と競技力との相関関係を検討することを目的とする。【方法】陸上競技中距離走を専門としている男子の選手を対象とした。8レーンの全天候型陸上競技場で実施し、選手に対してレース中の介入は一切していない。区間タイム測定のため、スタートから100mごとに小さなコーンを設置し、ホームストレート中央付近にて高速度デジタルカメラ（240Hz）を用いて800mレース中の対象選手を撮影した。また、レース終了後に、選手本人に走時曲線（主観的な100mごとのラップタイムを折れ線グラフにしたもの）を描いてもらった。そして、撮影した動画から100mごとのラップタイムを用いて客観的な走時曲線を作成した。客観的レースペースに対する主観的レースペース変化量を算出した。また、シーズンベスト(SB)に対しての今回の記録の達成度を算出した。SBに対しての今回の記録の達成度と客観的レースペースに対する主観的レースペース変化量との関係を検討するために相関分析を行った。【結果】SBに対しての今回の記録の達成度と客観的レースペースに対する主観的レースペース変化量は負の相関を示す傾向にあった。【考察】この結果は、主観的レースペースと客観的レースペースの差が小さい選手ほど、SBに対する達成度が高かったことを示している。800m走においてレースペースは選手のパフォーマンスに非常に大きな影響を与える（榎本ほか、2005）ため、本研究の結果のように自身のレースペースを正確に把握できていた選手ほどSBに対して高い達成率示すことができる可能性がある。このことは、練習時に主観的レースペースと客観的レースペースを合わせるような練習の必要性を示唆している可能性がある。また、今回は位置取りに関して調べてはいないが、800mにおいてはレース中の位置取りも重要であるため、他選手との駆け引きの中でペースが乱れ、主観と客観のずれがおり、本来のパフォーマンスが発揮できていないことも考えられる。

【現場への提言】本研究の結果から主観的レースペースと客観的レースペースの差を減少させる練習の必要性が示唆された。加えて、位置取りが主観的レースペースへ影響すると仮定すると、練習において、単にタイムを考えた練習のみでなく、レースと同程度の人数もしくは8人程度でのスピード練習を導入することもパフォーマンスの向上に有効である可能性もある。