

テーマ 最速の走り方のノウハウを伝授する

研究名称 陸上競技短距離種目におけるトレーニング方法の研究と普及

適用分野 陸上教室の開催、走り方の指導、スポーツの地域への普及

氏名 伊東浩司 教授
所属 全学共通教育センター

内容

●特徴

陸上競技の競技者、指導者として考えてきた「速く走ること」について、経験を活かしたトレーニング理論の研究と、それらを普及させる、そして普及を組織化していく方法を研究している。

●研究内容

オリンピックなど国際大会の出場経験をもとに、コーチとして自らが考え実践してきたトレーニング理論を理論的に解明し、合理的トレーニング、科学的コンディショニングを考慮した、現代にあったトレーニング方法を模索し研究している。

次に、それらの普及に力を入れている。最近、小中学生向けの「走り方バイブル」（株式会社カンゼン）、「日本人に適した最速の走り方」（西東社）を出版した。

韓国、アジア諸国への普及もおこなっているが、これからは、まず近隣の東灘区、神戸市と地元を中心に普及の輪をひろげていくつもりである。また近隣の子どもたちを対象とした陸上教室を開催している。また普及を推進していくばかりでなく、陸上競技において普及をどのように組織化していく研究もおこなっている。



キーワード 陸上競技、トレーニング論、普及、スポーツビジネス、短距離

連携方法

■ 講演 ■ 研修 ■ 研究相談 ■ 学術調査 ■ コメント ■ 共同研究