

# About My Research

My research field  
→Correlation between  
vertical leap and sports



Jumping



-

+



Experience of sports

Training



=



**Jump much higher**

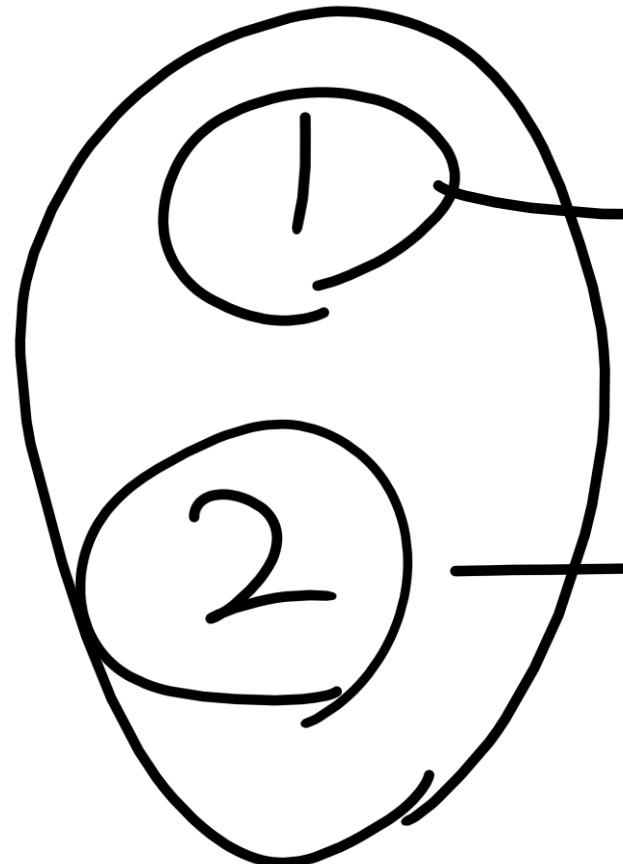
Multiple Sports→Assist for training



Improving ability

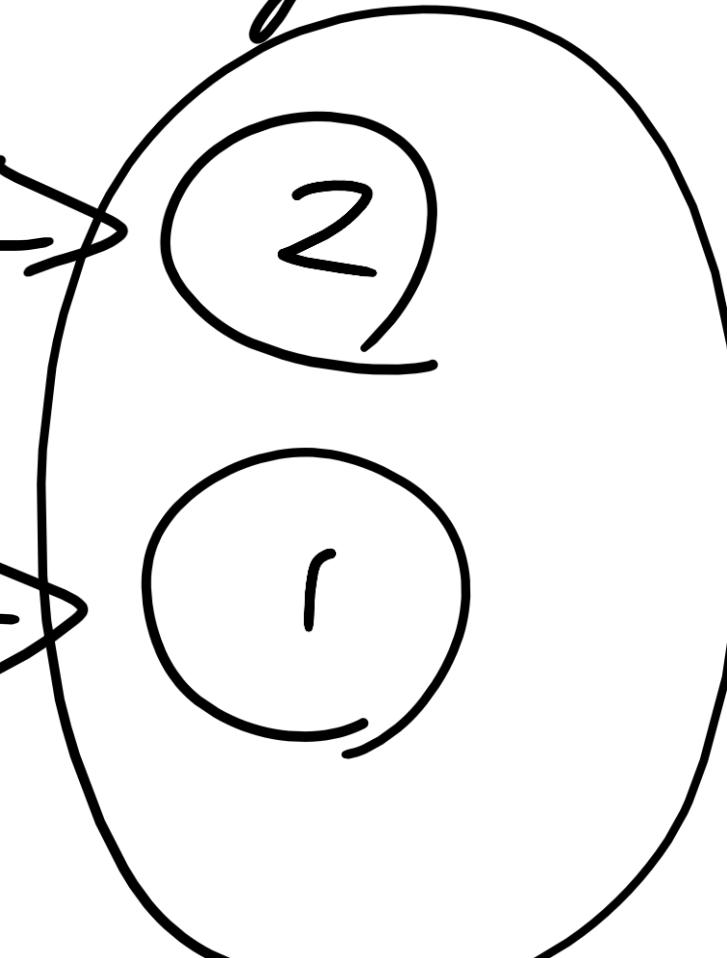


left



foot

right



foot

# Ex.

## Right ➡ Left

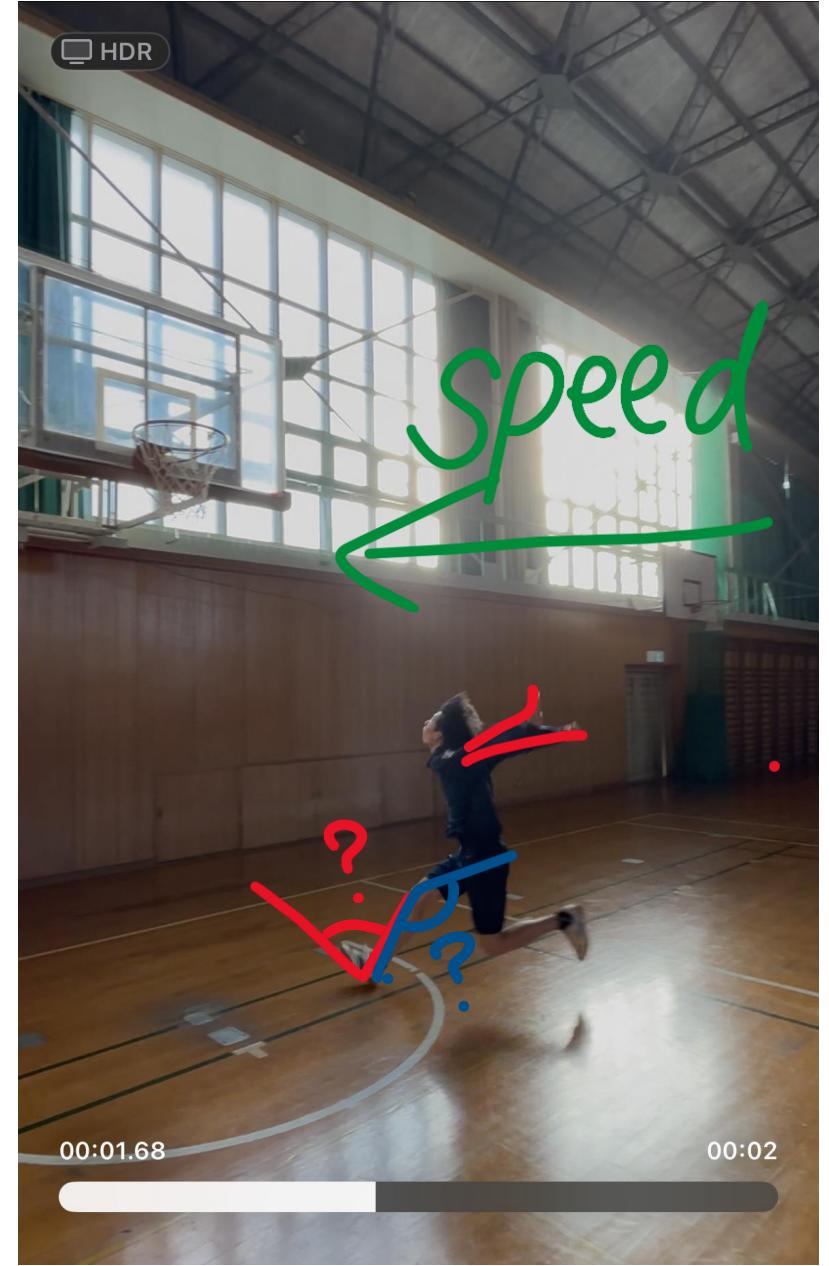


ここに文字を入  
力

## Left ➡ Right



# Review



Proximal Tibial Axial Force

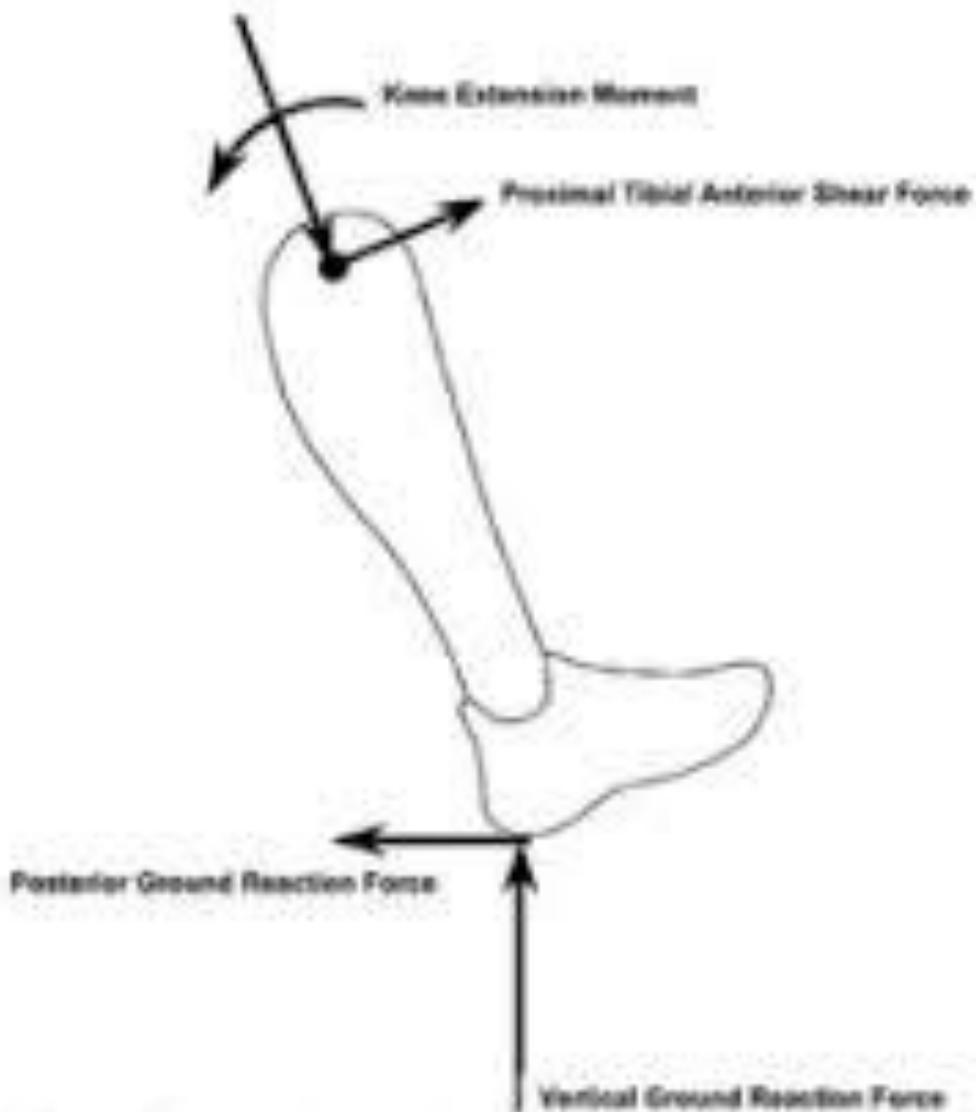
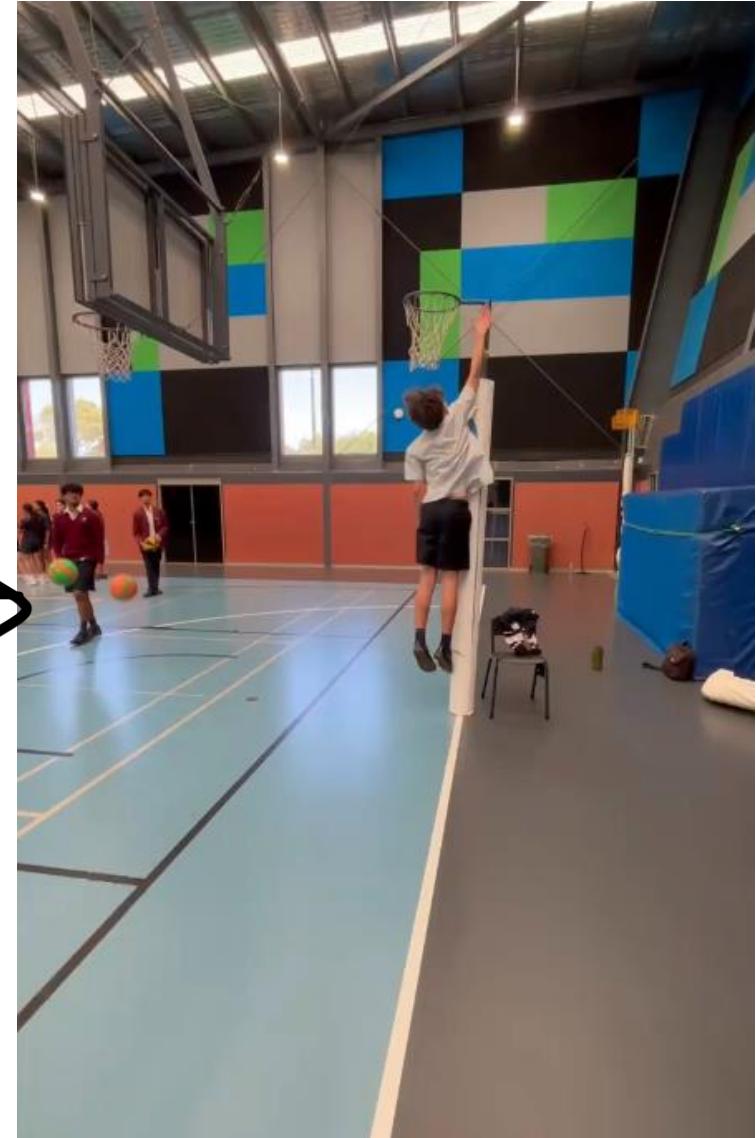
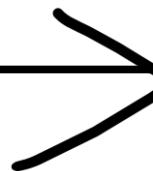


Figure 1. Free body diagram of forces acting on the lower leg during a stop-jump task. From Chappell JO, Herman DC, Knight BS, Kirkendall DT, Garnett WE, Yu B. Effect of fatigue on knee kinematics and kinematics in stop-jump tasks. *Am J Sports Med*. 2005;33:1023-1029.

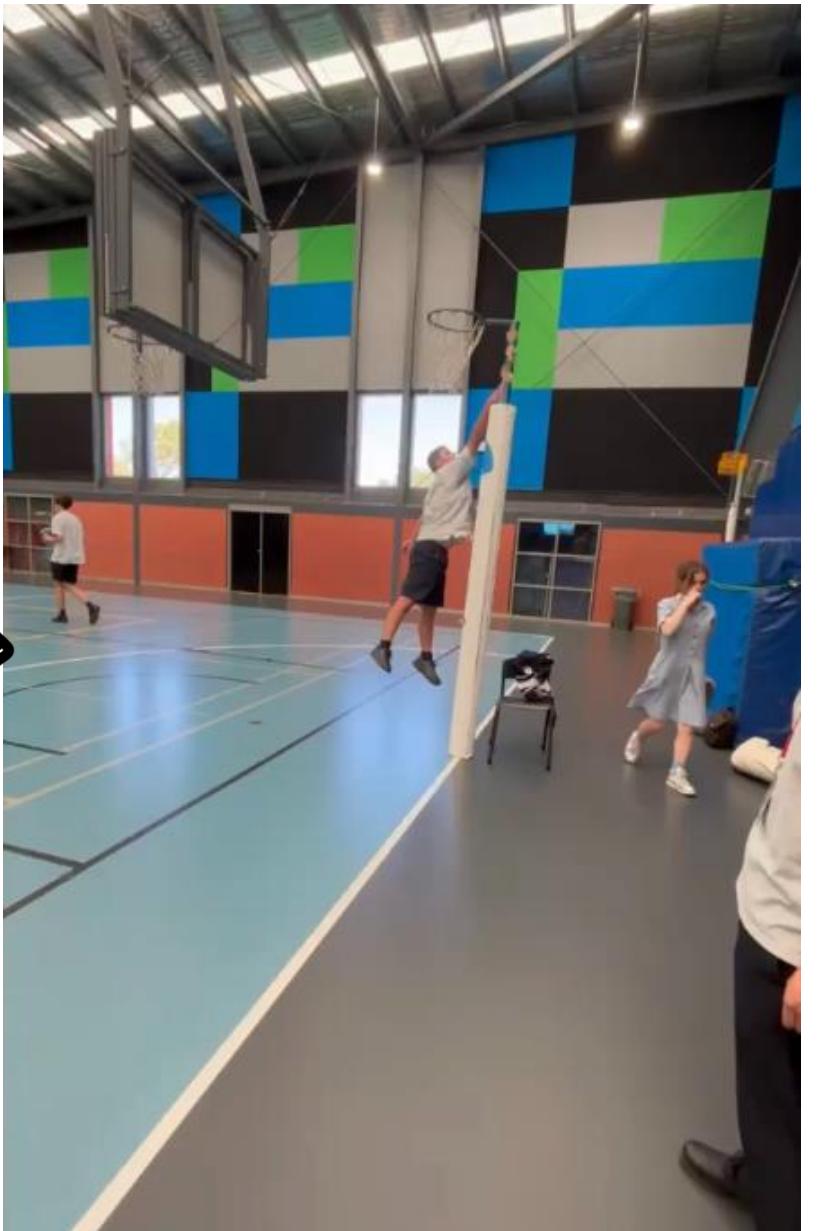
# The results



9.2cm ↑ ↑ ↑



(腕の振りを強く、足の沈み込みを  
もっと深くとアドバイスした)



No difference

(飛び方があまり変わっていなかった)

# Conclusion

- 頭の中でこうしようというイメージを描けていても実際にそれを再現するのは難しい。→それを簡単に再現できる人が所謂「運動神経の良い人」と呼ばれる人なのかなと考えた。
- 個人差によって大きく違うことをもう一度確認できた。→人種による筋肉のつき方や住んでいる環境、個々の跳び方の癖＝体の使い方やイメージの描き方、メンタル面など様々な構成要素があって出来ていることに気付いた。
- 今回は二回しか調査できなかつたけど、私たちがジャンプ力をあげたり体をうまく使えるようになるためには、トレーナーなどの第三者からみてもらい、何回も反復してイメージとフォームを少しずつ近づけていくことが大切だと分かった。