

About My Research

My research field
→ Correlation between
vertical leap and sports



Jumping



=



Jump much higher

+



Experience of sports

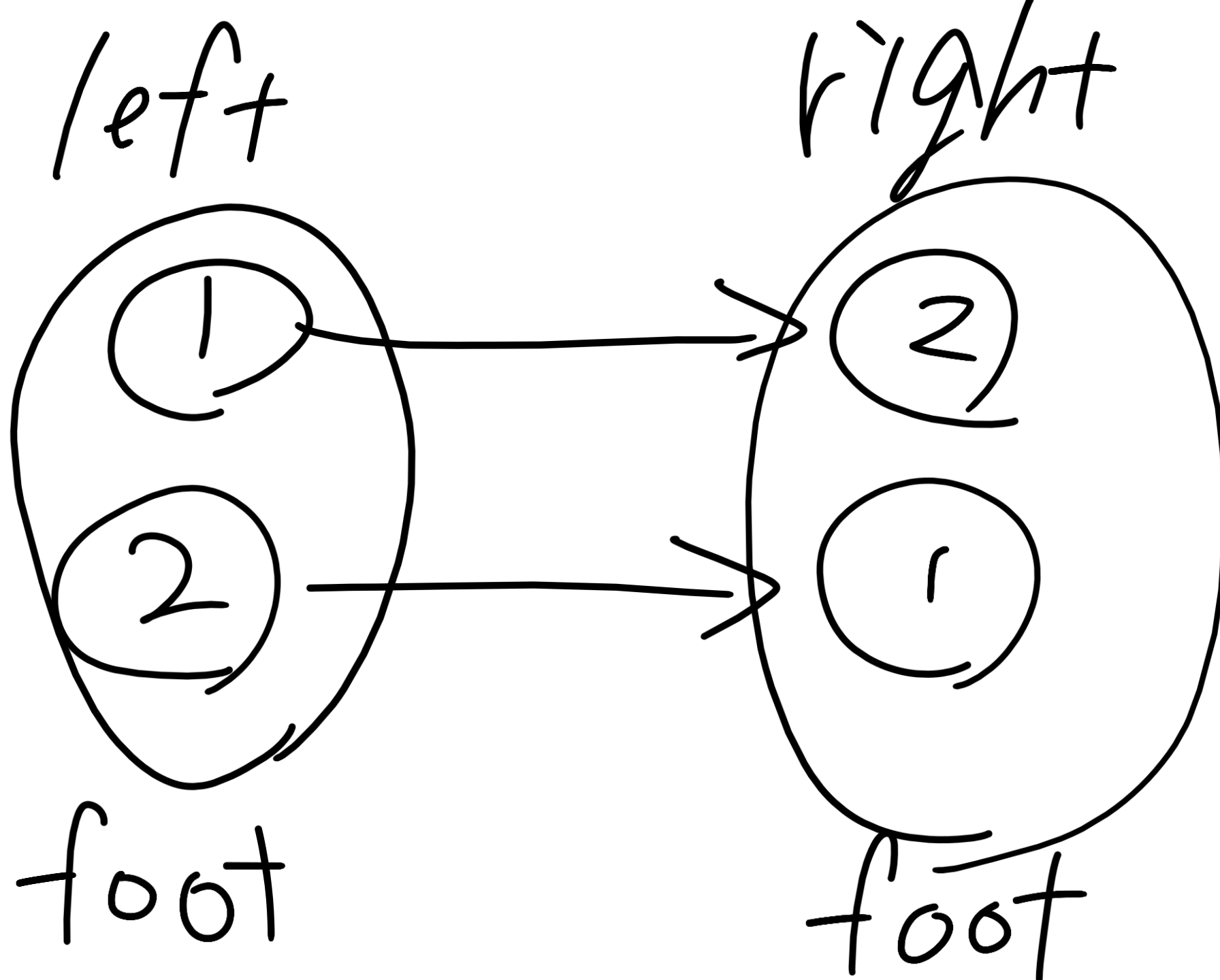
Training



Multiple Sports → Assist for training

 Improving ability





Ex.

Right Left

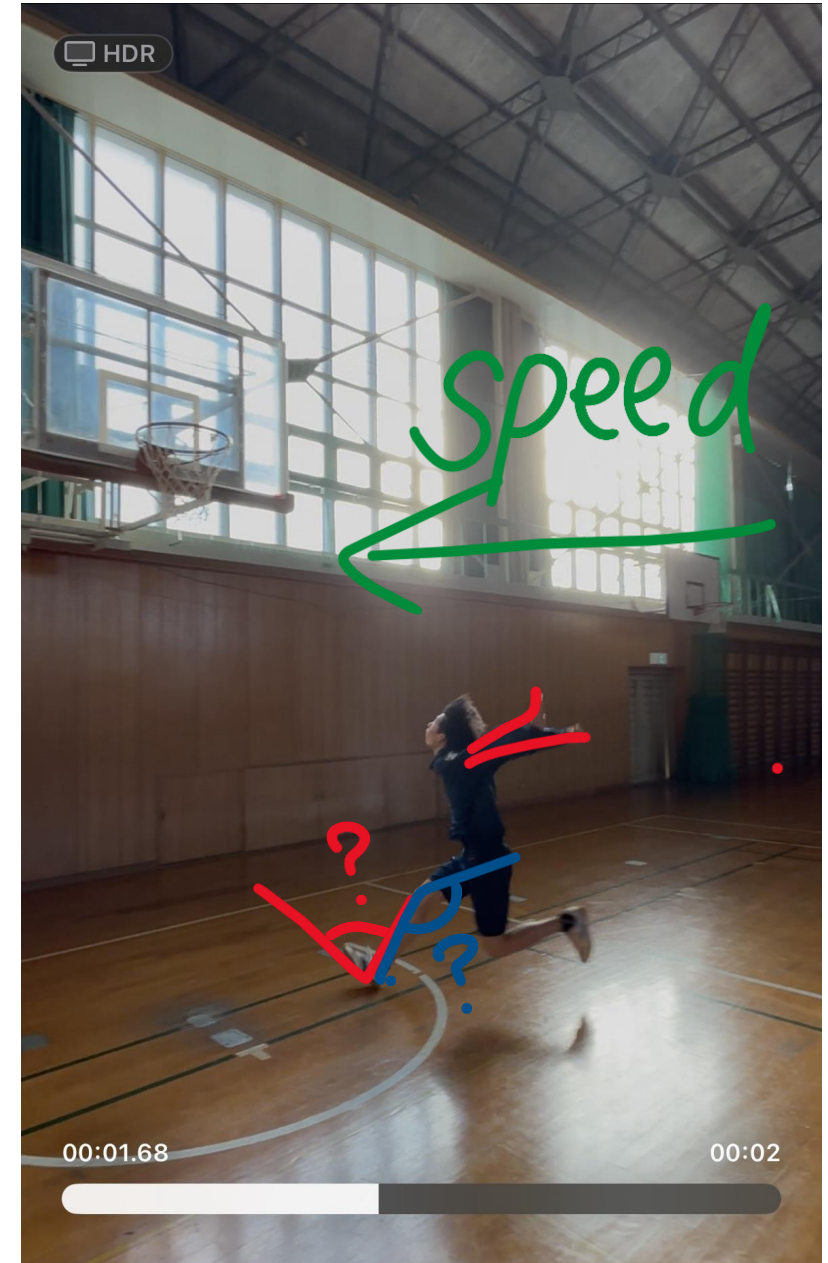


ここに文字を入力

Left Right



Review



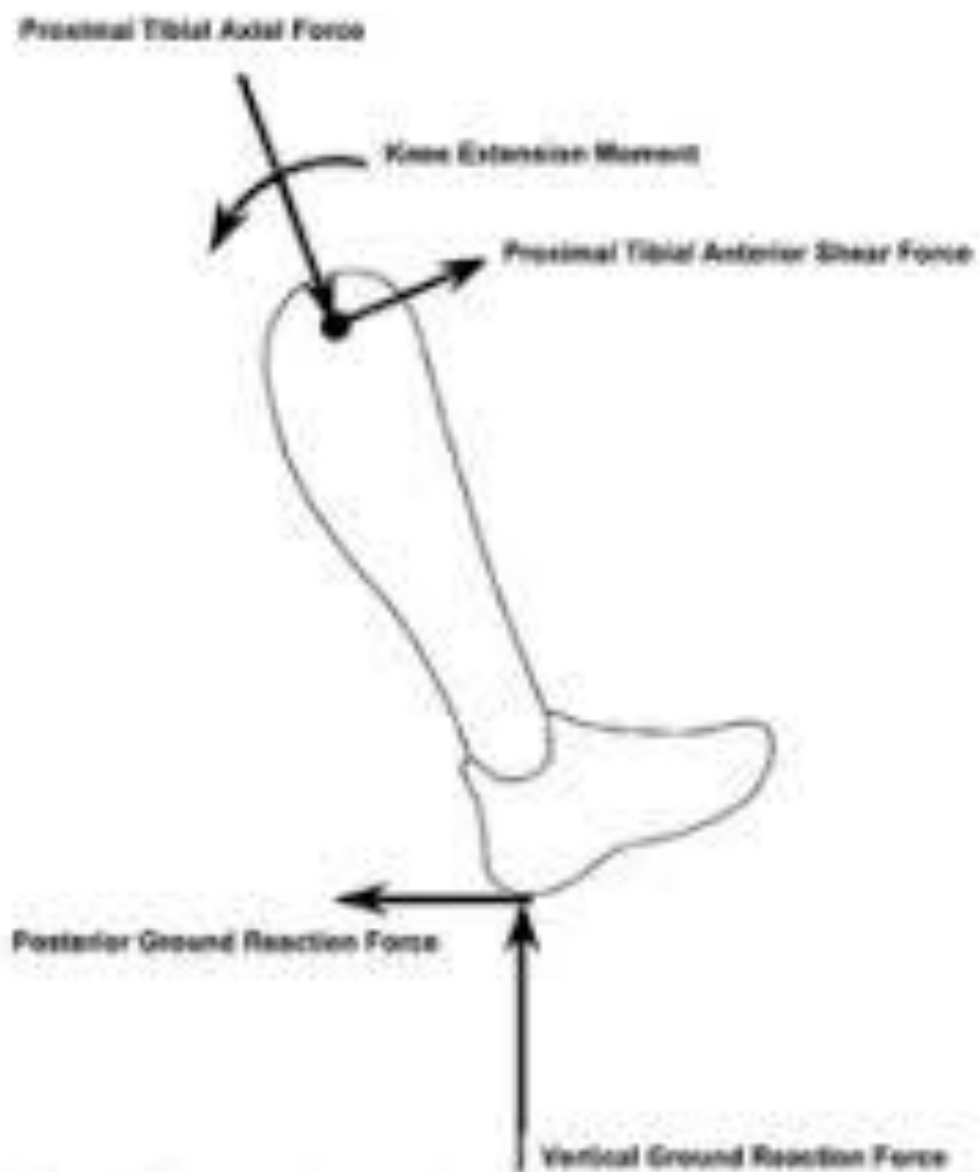
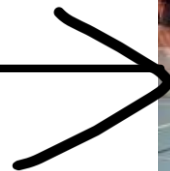


Figure 1. Free body diagram of forces acting on the lower leg during a stop-jump task. From Chappell JD, Herman DC, Knight BS, Kirkendall DT, Garrett WE, Yu B. Effect of fatigue on knee kinetics and kinematics in stop-jump tasks. *Am J Sports Med.* 2005;33:1022-1029.

The results



9.2cm

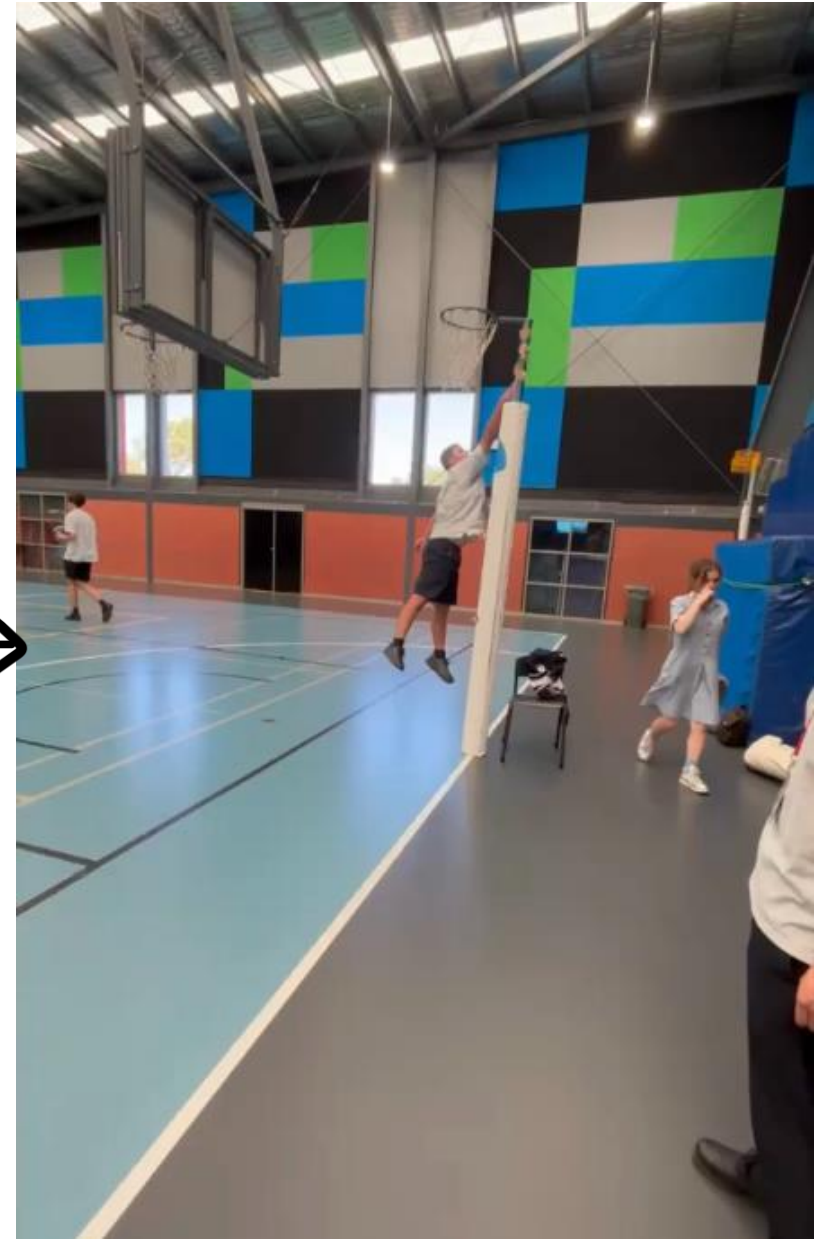


(腕の振りを強く、足の沈み込みをもっと深くとアドバイスした)



No difference

(跳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ったけど、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。