

## セット間のダイナミックストレッチングがジャンプパフォーマンスに及ぼす影響

○飯田祐士 (NSCA ジャパン, 鹿屋体育大学大学院), 飯島康平 (NSCA ジャパン), 佐藤裕務 (NSCA ジャパン), 吉田直人 (NSCA ジャパン), 渡部一郎 (NSCA ジャパン), 前田明 (鹿屋体育大学)

近年, 多くの研究により, 運動前のダイナミックストレッチング (DS) がその後の力発揮能力を向上させることが示されているが, レジスタンストレーニングやプライオメトリックトレーニングなどの複数セットの力発揮やパワー発揮におけるセット間の DS の影響について検証されたものはない. そこで本研究では, セット間に実施する DS が複数セットのジャンプパフォーマンスに及ぼす影響を明らかにすることを目的とした. 対象者は成人男性 6 名とし, 下肢の関節可動域測定に続き, 3 回×4 セットのカウンタームーブメントジャンプ (CMJ) を実施し, 跳躍高を測定した. その後再度関節可動域を測定し, 内省報告を得た. 各対象者は, セット間に下肢に対し 4 種類の DS を行う DS 条件と, 椅坐位にて安静を保つ対照条件の 2 条件を実施した. その結果, 跳躍高について有意な主効果が認められ, 多重比較の結果, 対照条件と比較して DS 条件で有意に高値を示した. 以上のことから, プライオメトリックトレーニングのセット間に行う DS は, その後のパワー発揮能力を向上させることで, トレーニング負荷を増大させる可能性があることが示唆された.