

## Chapter 22

### コントロールテスト

新しい知識を常に取り入れて練習を行うことは強い選手にとってとても重要なことだ。常に新しい刺激を体に加えることで体力向上の停滞を防ぐことができるし、今のトレーニングよりも自分の体に合った専門性の高いトレーニングを発見できる可能性がある。

世の中では数々のトレーニングが考案されており、常に新しいものへと進化を繰り返している。全体の傾向としては、より高度で、より専門的なトレーニング方法が次々に開発されていると言えるだろう。陸上とは関係のない他競技のトレーニングを取り入れる例も増えてきている。

ただし、強い選手と同じトレーニングすれば強くなれるというわけではない。自分の体力や技術力に合ったトレーニングを選ぶべきであるし、目的を正しく理解し、正しい手順で安全に行う必要がある。自分のレベルに応じたトレーニングを行わなければ怪我につながり逆効果になることも多い。

自分に合ったトレーニングを選ぶためにはまず自分の体力を正確に把握することが大切である。第22章ではこうした自分の体力を正確に把握する方法としてよく行われる「コントロールテスト」について紹介する。

## 22.1 コントロールテスト

陸上競技に必要な基本的な体力要素を測定する目的で、短距離種目、跳躍種目、投擲種目、跳躍種目、ウェイトトレーニング種目などの記録を計測しながら行う練習方法をコントロールテストと呼ぶ。

コントロールテストでは様々な種目を実施するが、跳躍選手のコントロールテストの種目は以下の種目がよく実施される。

コントロールテスト目標記録										走高跳					
男 子										女 子					
走高跳	(m)	1.70	1.80	1.90	2.00	2.10	2.20	2.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
クワダグ スター30m走	(秒)	4.9	4.8	4.6	4.4	4.2	4.1	4.0	5.0	4.9	4.8	4.6	4.4	4.3	4.2
助走付き150m走	(秒)	20.5	20.0	19.5	18.0	17.5	17.0	16.5	24.0	23.0	22.0	20.0	19.0	18.5	18.0
立幅跳	(m)	2.50	2.50	2.70	2.80	2.90	3.00	3.10	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	2.60	2.70
立5段跳 (交互)	(m)	12.00	13.00	14.00	15.00	15.50	16.00	16.50	11.00	11.50	12.00	12.50	13.00	13.50	14.00
8歩助走の走幅跳	(m)	4.50	5.00	5.50	6.00	6.50	6.80	7.00	4.20	4.50	4.80	5.00	5.20	5.40	5.60
両手砲丸投 (4kg)	前方 (m)	9.00	10.00	11.00	12.00	13.50	15.00	16.50	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00
	後方 (m)	9.50	10.50	11.50	12.50	14.00	15.50	17.00	7.50	8.50	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50
スナッチ	(kg)	--	--	50	60	70	80	90	--	--	30	40	50	60	70
クリーン	(kg)	--	--	60	80	90	100	120	--	--	40	50	60	70	80
フルスクワット	(kg)	--	--	80	100	120	140	150	--	--	60	70	80	100	120

図 22.1: コントロールテストの例 1[4][147]

走 高 跳	1.90	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
①スナッチ(kg)	53.2	62.1	70.7	79.5	88.3	97.1
②クリーン(kg)	69.8	84.5	98.8	113.4	128.0	142.5
③ベンチプレス(kg)	57.2	68.8	80.3	91.8	103.4	114.9
④フルスクワット(kg)	88.4	107.8	126.8	146.0	165.2	184.4
⑤両手砲丸投-F(m)	9.50	10.91	12.30	13.70	15.09	16.49
⑥立幅跳(m)	2.58	2.76	2.94	3.11	3.29	3.47
⑦デブス三段跳(m)	8.60	9.38	10.15	10.93	11.71	12.49
⑧立五段跳(m)	14.03	14.81	15.58	16.36	17.14	17.92
⑨30m Bounding(t+s)	15.11	14.08	13.07	12.05	11.03	10.00
⑩30m CS-dash(s)	4.44	4.29	4.15	4.01	3.86	3.72
⑪60m CS-dash(s)	7.78	7.58	7.38	7.18	6.98	6.78
⑫150m CS-dash(s)	19.32	18.63	17.94	17.26	16.57	15.88
⑬30m 加速(s)	3.35	3.20	3.06	2.92	2.77	2.63

図 22.2: コントロールテストの例 2[4][147]

表3 ジャンパーのコントロール・テスト値 (筑波大学の例, 村木1985による)

	走幅跳 (n=27)	三段跳 (n=16)	走高跳 (n=18)	棒高跳 (n=18)
跳躍記録(m)	7.15(0.34)	14.90(0.80)	2.08(0.09)	4.70(0.31)
スナッチ(kg)	69.0(7.6)	67.0(9.2)	69.0(7.9)	65.0(7.6)
クリーン(kg)	93.0(11.1)	96.0(11.9)	96.0(13.1)	89.0(12.4)
B. プレス(kg)	73.0(9.4)	76.0(9.3)	78.0(10.4)	82.0(12.1)
F. スクワット(kg)	119.0(11.9)	123.0(12.1)	123.0(17.3)	111.0(14.2)
W. 合計(kg)	260.0(29.2)	264.0(27.6)	276.0(29.3)	253.0(29.9)
両手砲丸-F(m)	11.75(1.31)	11.83(1.33)	12.02(1.26)	11.28(1.45)
-B(m)	11.90(1.94)	12.15(1.43)	12.70(1.82)	11.64(1.26)
立幅跳(m)	2.83(0.15)	2.80(0.10)	2.90(0.10)	2.85(0.13)
テプス三段(m)	9.78(0.50)	10.34(0.43)	10.00(0.70)	9.25(0.58)
立五段跳(m)	15.32(0.74)	15.59(0.77)	15.43(0.70)	14.98(0.80)
立五 Hop-R(m)	14.66(0.65)	14.98(0.99)	14.83(0.77)	14.36(1.29)
-L(m)	14.75(0.70)	15.40(0.80)	14.90(0.65)	14.32(0.98)
30m Bound(t+s)	12.91(0.88)	12.39(0.65)	13.27(0.92)	13.30(0.58)
30m Hop-R(t+s)	13.27(0.79)	12.92(0.52)	13.41(0.78)	14.01(1.22)
-L(t+s)	13.29(1.07)	12.84(0.79)	13.97(0.84)	13.97(1.05)
30mCS Dash(s)	4.09(0.13)	4.12(0.10)	4.18(0.13)	4.16(0.11)
60mCS Dash(s)	7.17(0.21)	7.31(0.18)	7.42(0.18)	7.33(0.18)
150mCS Dash(s)	17.25(0.56)	17.68(0.59)	18.08(0.62)	17.60(0.69)
10mRS Sprint(s)	1.11(0.03)	1.12(0.05)	1.13(0.03)	1.14(0.04)
30mRS Sprint(s)	2.97(0.13)	3.07(0.12)	3.09(0.13)	3.09(0.10)
C. ロープ(s)	10.81(1.80)	12.96(3.57)	13.95(3.35)	8.41(1.31)
30m ボール走(s)				3.23(0.16)

(注) W 合計は上記4種目の中で、クリーンを除く3種目の総合記録とする。

図 22.3: コントロールテストの例 3[4][147]

表4 ソビエトのジャンパーのコントロール・テスト値

(ゾチコ・ソビエト・コーチ, 1985による)

テスト項目	種別・性別	走高跳		走幅跳		三段跳
		男	女	男	女	
1	記録 (m)	2.12	1.78	7.40	6.00	15.50
2	6歩助走 TJ (m)	—	—	—	—	—
3	6歩助走利き脚五段跳 (m)	—	—	—	—	22.60
4	10歩助走 LJ (m)	—	4.60	6.99	5.55	6.36
5	走幅跳 (m)	6.76	5.42	—	—	6.97
6	立 TJ (m)	9.17	7.30	9.23	7.95	9.47
7	立 LJ (m)	—	2.53	3.03	2.65	3.04
8	10歩助走 TJ (m)	13.82	—	13.53	11.65	14.91
9	立 HJ (cm)	82.8	70.8	—	—	—
10	手を使わない立 HJ (cm)	59.6	47.1	—	—	—
11	砲丸のバック投げ (4 kg)	16.87	11.91	13.60	—	14.03
12	砲丸の前投げ (4 kg)	16.14	11.34	—	—	13.42
13	バーベル・スクワット (W %)	184.2	122.9	162.4	122	184.4
14	スクワット・ジャンプ (W %)	212	141	205	132.3	—
15	5回のスクワット・タイム (秒)	—	5.0	4.8	5.12	—
16	ハイ・クリーン (W %)	101.3	—	97.4	—	147
17	100m ダッシュ (秒)	11.0	11.9	11.0	11.8	10.8
18	80m ダッシュ (秒)	—	—	—	—	8.53
19	60m ダッシュ (秒)	6.75	8.23	6.9	7.54	6.6
20	50m ダッシュ (秒)	—	—	—	—	5.6

(注) — はデータなし

図 22.4: コントロールテストの例 4[4][147]

#### コントロールテストの目的

- 記録に応じた各種目の目安値を参考にして自分の弱点を知る
- 定期的に行うことでトレーニングの効果を確認する
- 怪我からの回復具合を確認する

コントロールテストの目的は大きく分けて三つある。

一つ目の目的は記録に応じた各種目の目安値を参考にして、自分の体力的な弱点を知ることである。コントロールテストの多くは高跳びの記録に応じた各種目の目安値が公開されている。目安値に比べて著しく記録の低い種目があれば、それを自分の弱点と考えて練習の中で強化していけばよい。

コントロールテストの記録が良いければ高く跳べるというわけではないが、コントロールテストの結果が良い選手のほうが、悪い選手よりは記録を伸ばす素地がある。また、得意・不得意種目に偏りがあるとトレーニングの全面性の原則からも好ましい状態とは言えない。

二つ目の目的は定期的にコントロールテストを実施することでトレーニングの効果を確認することである。これは筋力を上げるトレーニングや走力を上げるトレーニングを行った結果、体力が向上していることを確認するために行う。著者である私の場合は冬季練習が始まる前、中間、後（シーズンインの直前）にコントロールテストを行うことで、トレーニングの効果を確認することが多かった。

特に高校生時代は顧問の先生の指導方針で、必ずコントロールテストによって自分の体力を常に把握するようにしていた。冬季トレーニングはウエイトトレーニングを中心に行っていたこともあり、ウエイトトレーニングの主要種目は必ず最大筋力を測定するようにしていた。

三つ目の目的は怪我からの回復具合を確認することである。著者である私の場合は大学時代に度々故障しており、故障する度に跳躍練習をいつ開始させればよいものか迷った。こうしたときに跳躍練習復帰の一つの目安としていたのがコントロールテストの結果である。故障後は普段のコントロールテストの結果に比べて遜色のないレベルまで記録が回復してから跳躍練習を再開するようにしていた。

