

②大学女子ハンドボール選手の下肢アライメント不良が跳躍能力の向上率に及ぼす影響

目的 骨盤前傾角と扁平足度合いがトレーニングによる跳躍能力向上率に及ぼす影響を明らかにすること

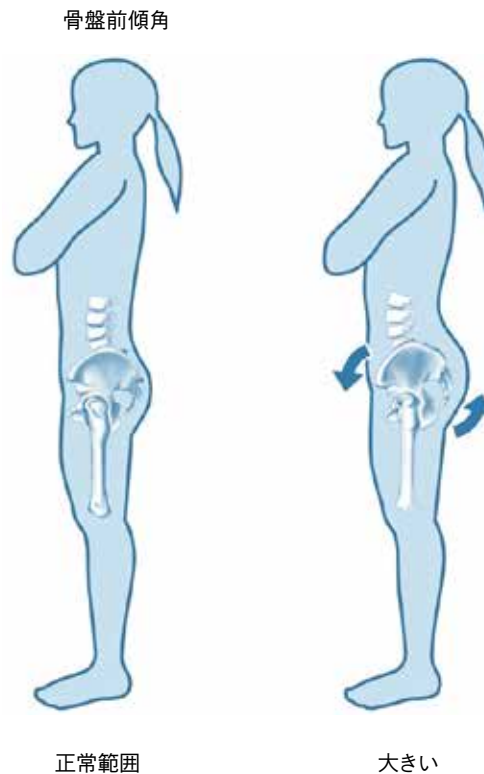
対象 大学女子ハンドボール選手21名

方法

- 各選手の骨盤前傾角, 下腿踵骨角, 舟状骨沈降量を測定の再現性を確立した同一検者が測定
- 跳躍能力の向上率は2018年12月と2019年5月に測定した両脚および利き脚のカウンタームーブメントジャンプ(CMJ)およびリバウンドジャンプ(RJ)の結果から算出した
- 各跳躍能力の向上率を従属変数, 各LEA項目を独立変数としてステップワイズ式重回帰分析を行った

結果 骨盤前傾角が大きい選手ほど両脚のCMJ, RJ跳躍高とRJ指数および利き脚のRJ跳躍高とRJ指数の向上率が小さい傾向を示した ($R^2=0.175\sim0.300$, $p=0.012\sim0.059$)

結論 骨盤前傾角の大きい選手に骨盤帯への姿勢介入を行うことは跳躍能力を向上させるために重要である可能性



両脚CMJ、RJ跳躍高、RJ指数、
利き脚RJ跳躍高&RJ指数向上率：小さい