

ジュニア期からのスポーツ医科学

2013年2月 発行

20メートル走

はじめに

秋田県スポーツ科学センターでは、アスリート向けの体力診断で20m走の計測を行っています。

今回は全国や秋田県で活躍する高校生の平成24年度における記録を紹介します。

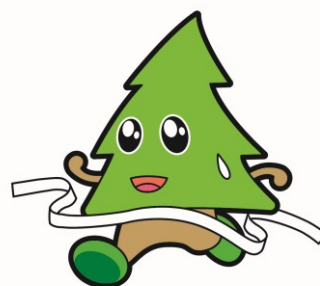
20メートル走 平均 and ベストタイム

男子 単位：秒

	平均	BEST
柔道	3.48	3.25
アルペンスキー	3.29	2.92
硬式テニス	3.31	3.11
陸上(短距離)	3.06	2.94
ラグビー	3.23	2.99
フェンシング	3.28	3.05
レスリング	3.42	3.07
バスケットボール	3.17	2.98
ハンドボール	3.17	3.10
相撲	3.63	3.55
自転車	3.33	3.20
硬式野球	3.24	3.01

女子 単位：秒

	平均	BEST
柔道	3.83	3.56
アルペンスキー	3.68	3.58
硬式テニス	3.71	3.42
陸上(短距離)	3.44	3.21
なぎなた	3.68	3.50
ソフトテニス	3.58	3.36



○平成24年度、アスリート診断受診者平均タイム

(男子) 3.30秒

(女子) 3.70秒

○平成24年度、各競技全国大会で入賞したアスリート診断受診者平均タイム

(男子) 3.25秒

(女子) 3.60秒

おわりに

各競技大会において入賞している選手は男子では3.3秒以下、女子では3.6秒以下のタイムが目立ちました。また、瞬発系競技の平均は男子3.1秒、女子3.4秒となりました。

このタイムを目安にトレーニングをし、体力向上や競技力向上につなげて下さい。

Akita Institute of Sports Science

秋田県スポーツ科学センター