# 大学アメリカンフットボール部におけるレギュラーメンバーとリザーブメンバーのポジション別体力要素の比較

栗若　伸一[1]、小川　雅志[1]、油谷浩之[1,3]、下河内洋平[2,3,4]
([1]スマートストレングス，[2]大阪体育大学，[3]大阪体育大学大学院，[4]大阪体育大学トレーニング科学センター)

［目的］激しい接触プレーや高度なランプレーを行うアメリカンフットボールにおいては、選手のスキルレベルだけでなく、体力的レベルも各選手のプレーのレベルを決定する重要な要因となる。そのため、選手のレベル差に影響を与える体力的要素を明らかにすることは、トレーニングコーチがトレーニングの方向性を決定する場合や、監督などがレギュラーメンバーの選考基準を明確化する場合などにおいて重要な情報を提供する。よって本研究では、大学アメリカンフットボール選手のレギュラ６ー及びリザーブメンバーの体力的相違を明らかにし、選手のレベルの差に影響を及ぼす体力的要素を検証することを目的とした。

［方法］分析は関西学生Ⅱ部リーグに所属するアメリカンフットボール選手の過去 5 シーズン（108 名）に行われた体力測定結果について行われた。測定項目は、身長、体重、10yd 及び 40yd ダッシュ、pro-agility、垂直跳び、立ち幅跳び、立位体前屈、1RM 体重比におけるハイクリーン、スクワット及びベンチプレスとした。メンバーをライン・ミドル・バックスの 3 ポジションに分け、各ポジションごとにレギュラーメンバーとリザーブメンバーにおける各測定項目の平均値の差を独立したサンプルの t 検定により検証した。有意水準は $P < 0.05$ とした。

［結果］ラインでは垂直跳び、立ち幅跳び、スクワット以外の全ての項目においてレギュラーメンバーがリザーブメンバーよりも有意に高い傾向を示した。ミドルでは身長以外の全ての項目において、バックスでは身長、立ち幅跳び、立位体前屈以外の全ての測定項目においてレギュラーメンバーはリザーブメンバーよりも有意に高い値を示した。

［考察］本研究の結果、全てのポジションにおいてレギュラーメンバーはリザーブメンバーよりも多くの体力要素において有意に高い傾向を示した。すなわち、全てのポジションにおいてレギュラーメンバーは走力、俊敏性、パワー発揮、力発揮のほぼ全ての体力要素においてリザーブメンバーよりも高い能力を示す傾向にあった。この結果は、アメリカンフットボール選手がより高いレベルでプレーするためには、上記の体力要素は重要な役割を占める可能性を示していると考えられる。また、ラインでは身長及び体重、ミドルとバックスでは体重がレギュラーメンバーはリザーブメンバーよりも有意に高い傾向にあることが示された。この結果は、激しい身体のコンタクトを伴うアメリカンフットボールにおいては、身体のサイズや質量などもプレーの優劣を決定する重要な要因となることを示していると考えられる。

［現場への提言］アメリカンフットボールにおいて選手の体力・身体測定結果は、監督やコーチのレギュラーメンバーの選考において重要な要素となる可能性がある。それを示すことで、選手はトレーニングに対する取り組みや体力測定を行う意識がより高くなり、結果としてチーム力の向上に役立つのではないかと考える。