

## 大学女子柔道選手における筋力トレーニング実践報告

柳田 尚子（立命館大学スポーツ強化センター）

小山 加楠（株式会社ライトハウス）

柔道では技術・精神力とともに、高い水準の体力が要求される。競技力向上のためには、筋力・パワーが必須の体力要素といわれている。

某大学女子柔道部では、2007年度よりストレンクス&コンディショニングコーチをおいて筋力トレーニングを継続的に実施してきている。また、効果判定のために年2回の体力測定を行っている。

本事例では大学女子柔道選手の体力測定の結果をまとめるとともに、階級間での違いについて検討した。今回は筋力トレーニングの測定結果について報告する。

### [方法]

2007年度から2012年度に柔道部へ入部した選手49名を対象とした。各年7月と12月に実施した体力測定からベンチプレス（BP）、スクワット（SQ）、パワークリーン（PC）の1RM（repetition maximum）の結果を抽出した。また、選手を階級ごとに軽量級、中量級、重量級に群分けした。

- 1) 初回測定時における各種目の測定値を100%として各回における測定値の変化率について、群ごとに平均値を求めた。
- 2) 各回における種目ごとの測定値を体重で除したものについて、群ごとに平均値を求めた。

### [結果]

- 1) 2回目以降の測定では、BP、SQ、PCともに全体の平均値は100%を超えていた。100%を切った者がBPで4名5件、SQで0件、PCで2名2件であった。  
BP、SQでは、全体の平均値が測定ごとに上昇した。PCでは、4回目と7回目の測定で全体の平均値が、それぞれ前回に測定した平均値より低下した。
- 2) BP、PCでは軽量級と中量級に比べて重量級は低値を示した。

### [考察および現場への提言]

変化率が100%を下回ったものは、416件中7件であった。またBP、SQの変化率は測定ごとに上昇した。これは、継続的なトレーニング効果によるものと考えられる。PCにおいて4回目と7回目で前回よりも平均値が低下したのは、継続的なトレーニングを積んでいない中量級選手1名が測定に参加したためと考えられる。このことから、柔道の競技力向上に必須となる筋力・パワーの獲得には、継続的にトレーニングすることが重要であると考えられる。

BPとPCの1RMの体重比において、重量級が他の群と比較して低値を示した要因のひとつに、体脂肪率の高さが考えられる。そのため、78kg以下級では体脂肪率を減らして除脂肪体重を増やし、78kg超級では絶対筋力を増やすトレーニングを実施する必要がある。絶対筋力向上のためには、入学前早期からの筋力トレーニング実施が望まれるため、高校生女子柔道選手および指導者への筋力トレーニングの啓蒙が重要だと思われる。