

**実践報告：大学アメリカンフットボールにおける年間トレーニングプログラム**

石塚利光 (福岡大学スポーツ科学部)

【目的】 アメリカンフットボールでは体格、筋力、パワー、スピードといった体力要素がパフォーマンスを決定づける要因である。そのため、計画的なトレーニングプログラムを作成し実施している。さらに、トレーニングの効果を確認し、選手のトレーニングに対するモチベーションを高めるために年4回の測定を実施した。年4回の測定値の変化率を算出し、某大学アメリカンフットボールの年間トレーニングプログラムを振り返り、その効果と課題を考察することを目的とした。

【方法】 2012年11月から2013年10月までにアメリカンフットボール部に所属し、年間トレーニングプログラムに参加した1年生(2012年時)8名、2年生(2012年時)13名、3年生6名の計27名を対象とした。測定は2012年11月(第1回)、2013年2月(第2回)、5月(第3回)、10月(第4回)と実施した。測定項目は、身長、体重、体組成、垂直跳び、立ち幅跳び、ベンチプレス80kgでの回数(BP)、スクワット120kgでの回数(SQ)、40ydタイム、proagilityタイム、3コーンドリルタイムとした。それぞれの測定項目において第1回目と第2回目、第2回目と第3回目、第3回目と第4回目の変化率の平均値を求めた。

【結果】 移行期とオフ期を挟んだ第1回目と第2回目では、体脂肪は増加、筋肉量は低下、垂直跳びと立ち幅跳びは低下、40ydタイムは遅くなる傾向、proagilityと3コーンドリルのタイムは速くなる傾向を示した。鍛錬期を挟んだ第2回目と第3回目では、体脂肪は低下、筋肉量は増加、垂直跳びと立ち幅跳びは向上、40yd、proagility、3コーンドリルのタイムは全て速くなる傾向を示した。合宿や試合期であった第3回目と第4回目では、体脂肪と筋肉量ともに増加、垂直跳びはわずかに増加、立ち幅跳びは低下、40ydタイムは速くなる傾向、proagilityと3コーンドリルのタイムは遅くなる傾向を示した。BPとSQは変化率は常に増加を示した。

【考察】 鍛錬期には体脂肪を減らし、筋肉量を増やしたことで、筋力、パワー、スピードの指標となる測定において向上が見られたと考えられる。しかし、合宿や試合期においてトレーニングの量や頻度が減少したことで、体脂肪率が増加し、立ち幅跳びやproagilityと3コーンドリルの記録向上につながらなかったと考えられる。第4回目の測定で40ydタイムが速くなる傾向を示したのは、この日の測定が追い風の中実施されたためだと思われる。

【現場への提言】 年間トレーニングプログラムでは、鍛錬期に筋肉量を増やし、筋力、パワー、スピードを高め、試合期にそれらを維持またはさらに向上させていくことが理想である。試合期における筋力・パワー・スピードトレーニングの重要性が示唆される。さらに試合出場回数や時間も考慮し、栄養指導も含めて、レギュラーメンバーとリザーブメンバーで異なるトレーニングプログラムを作成することも必要ではないかと考えられる。