

Vプレミアリーグ女子バレーボール選手に対するトレーニング指導

～一般的準備期3ヶ月間のトレーニング効果～

緒方博紀 (JT マーヴェラス)、有賀誠司 (東海大学スポーツ医科学研究所・大学院体育学研究科)

【はじめに】Vプレミアリーグにむけてトレーニングを実施している女子バレーボール選手の
実践報告を行う。今回は特に一般的準備期3ヶ月間のトレーニング内容とその効果について報
告する。【実践内容】1. Vプレミアリーグに所属する某チームにおいて2013年6月から2013
年9月の間に継続的にトレーニングを実施した女子選手8名を対象とした。各トレーニング日
にはプライオメトリクス (PL) →ムーブメントスキル (MS) →ウェイトトレーニング (WT)
の順で実施した。PLとMSはそれぞれ「垂直、直線方向」と「側方、多方向」に分け、WTは
「上半身」と「下半身」に分けてトレーニング日毎に交互に実施した。各期の目標、実施回数は
図1の通りである。2. 6月と9月に体力測定を実施した。測定項目は①パワークリーン (PC)
1RM、②スクワット (SQ) 1RM、③垂直跳び、④立ち幅跳び、⑤RJ Index、⑥10mスプリン
ト、⑦プロアジリティテスト (足タッチ) (PAT足タッチ)、⑧プロアジリティテスト (手タッ
チ) (PAT手タッチ)、⑨3.6m間隔5往復サイドステップテスト (SS) である。⑤はマルチジャン
プテスト (DKH社製)、⑥～⑧は光電管 (Brower timing systems社製) を用いた。測定値
は平均±標準偏差で示した。統計処理には対応のあるT検定、ウィルコクソン符号順位和検定
を用い、有意水準は5%未満とした。【結果と考察】3ヶ月間のトレーニングに伴う体力測定
の結果は表1の通りである。PC1RMとその体重比、BP1RM体重比の平均値は有意な向上を示し
たが、SQ1RMとその体重比には変化が認められなかった。SQの筋力を向上させるには最大筋
力向上のための期間が短かった可能性が考えられる。垂直跳びは有為な向上が認められ、立ち
幅跳びでは有意差は認められなかったことから、水平方向より垂直方向のパワー発揮が向上し
たと言える。また、この期間にはリバウンドジャンプ
型種目を十分に実施していないためRJ Indexに変化が
認められなかったと考えられる。PAT足タッチと10m
スプリントの向上にはWTとPLだけでなくMSが有効
であった可能性がある。MSでは切り返し動作を十分
に実施していないためSSに変化が認められなかった
と考えられる。

【まとめ】一般的準備期の3ヶ月間では概ね良いトレー
ニング効果が得られた。これらの結果を考慮し今後の
トレーニング計画を進めていきたい。

表1 6月と9月の体力測定結果の比較

	6月	9月
パワークリーン1RM (Kg)	50.00±7.79	53.75±8.66 *
パワークリーン1RM体重比	0.80±0.09	0.87±0.10 *
スクワット1RM (Kg)	80.94±12.95	83.44±13.02
スクワット1RM体重比	1.31±0.21	1.35±0.18
ベンチプレス1RM (Kg)	38.44±7.31	41.56±6.94
ベンチプレス1RM体重比	0.62±0.01	0.68±0.11 *
垂直跳び (cm)	48.13±3.18	50.38±4.63 *
立ち幅跳び (cm)	215.25±13.42	221.37±13.60
RJ Index (m/sec)	1.86±0.26	1.86±0.27
プロアジリティテスト (足タッチ) (秒)	5.26±0.22	5.06±0.16 *
プロアジリティテスト (手タッチ) (秒)	5.48±0.23	5.29±0.20
10mスプリント (秒)	2.07±0.08	1.98±0.05 *
サイドステップテスト (秒)	10.43±0.42	10.24±0.41

Mean±SD * : p<0.05

月	5					6					7					8					9					10					11					12					1				
週番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38							
実施回数	5/27-7/1 (13回)					7/8-8/2 (12回)					移行	8/12-9/4 (10回)					9/9-10/20 (19回)																												
期分け	一般的準備期															専門的準備期										試合期①					試合期②														
筋力	基礎筋力、筋肥大					最大筋力向上①					移行	パワー向上①					最大筋力向上②					パワー向上②					維持、調整																		
プライオメトリクス	ランディングスキル獲得、NCM					NCM & CM (単発)					移行	CM (連続) & DC					CM (連続) & DC + ドロップジャンプ										維持、調整																		
ムーブメントスキル	直線、側方動作の基礎的スキルの獲得					直線、側方、多方向動作の加速・減速スキル										直線、多方向のスピードと方向転換スキルの獲得					リアクションを含めたムーブメントスキルの獲得					ムーブメントトレーニングの継続的実施と競技スキルへの運用能力を高める																			
体力測定					●																																								

図1 トレーニング計画及び各期の目標、実施回数