

大学生サッカー選手を対象にしたスピードトレーニングの事例報告

泉原嘉郎、石塚利光、乾真寛 (福岡大学)

本報告では、学生サッカー選手を対象にしたスピードトレーニングの事例報告として、2013年4月より大学サッカー部で実施している取り組みを中心に紹介していく。

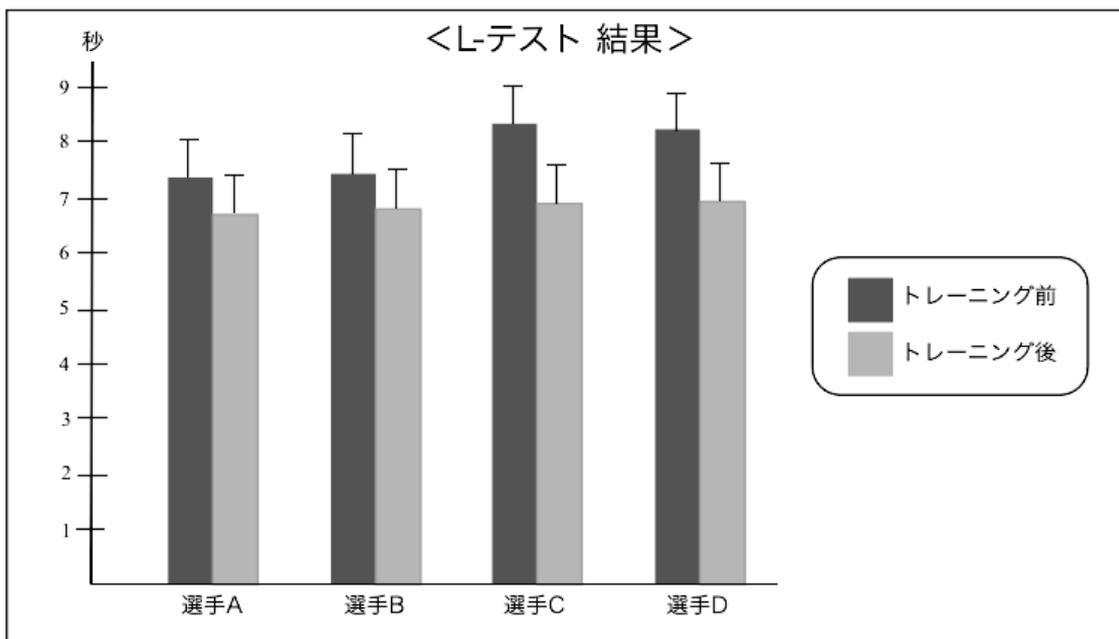
現在のところ、ランニングの加速力、および減速力を向上させ、さらに素早い方向転換動作を獲得することを狙いとして、主に以下の内容を軸に、週1～2回の頻度でトレーニングを導入している。

【主なトレーニング項目】

- 股関節の柔軟性を高めるトレーニング
- バランスを高めるトレーニング
- 情報系スピードトレーニング
- ランニング・コーディネーショントレーニング (フットワーク)

トレーニングは現在もお継続中であり、今回の発表は途中経過の報告となる。

上記で挙げたトレーニングの導入により、“スプリントタイム”、及び“ランニングパフォーマンスの質”などの項目が、これまでに実施したパフォーマンステストにおいて、トレーニングの実施・導入前と比較して、明らかな向上を示す結果が得られている (図1を参照)。



(図1)

発表当日は、トレーニングの事例紹介やトレーニングのアプローチや方向性等の提案に加え、パフォーマンステストで得られた結果 (方向転換動作の違いによるタイムの比較結果) についても、合わせて報告予定である。