

## 男子大学生アイスホッケー選手におけるスケーティング能力と 体力・運動能力との関係について

長谷部亮、藤本航希、小松史佳、三島隆章 (八戸学院大学人間健康学部)

【目的】アイスホッケー選手において、スケーティングの能力は選手として成功を収めるために重要な能力のひとつであることは周知の事実である。一方、氷上で練習することができる期間には限りがあることから、多くの選手が氷上でトレーニングすることができないオフシーズンに陸上でのトレーニングを実施している。したがって、陸上でのトレーニングが氷上でのパフォーマンス向上に結び付くか否かという疑問が生じることになり、アイスホッケー選手におけるスケーティング能力と体力・運動能力との関連性について検討がなされてきた。しかしながら、男子大学生アイスホッケー選手を対象とした検討は十分になされていない。そこで本研究では、男子大学生アイスホッケー選手を対象に、スケーティング能力と体力・運動能力との関係を明らかにすることを目的とした。

【方法】被験者は男子大学生アイスホッケー選手16名であった (身長: 170.4 cm  $\pm$  5.6 cm、体重: 64.8  $\pm$  7.4 kg)。氷上でのスケーティング能力として、加速、スピードおよびアジリティ・テストを実施した。加速およびスピードでは、スタート地点、スタートから6.10 mおよびスタートから47.85 mのゴールに光電管を設置してタイムを計測し、スタートから6.10 mまでのタイムを加速、6.10 mからゴールまで (41.75 m) のタイムをスピードとして後の分析に用いた。また、アジリティ・テストでは、ゴール裏から2つのサークルをターンして、ゴールラインまでのタイムを計測した。陸上での体力・運動能力として、20m走、プロアジリティ・テスト、立ち幅跳び、反復横跳び、垂直跳びおよびリバウンドジャンプ (RJ) 指数を測定した。20 m走では10 m地点に光電管を設置して10 m地点までのタイムを計測し、0 m-10 mおよび10 m-20 mのスプリントタイムを算出して後の分析に用いた。スケーティング能力と体力・運動能力との関連性を明らかにするため、ピアソンの積率相関関係を算出した。なお有意水準は5%とした。

【結果】加速と有意な相関が認められた体力・運動能力は、0-10 mであった。スピードと有意な相関が認められた体力・運動能力は、0-10 m、10-20 m、立ち幅跳、反復横跳びおよび垂直跳であった。アジリティ・テストと有意な相関が認められた体力・運動能力は、0-10 m、10-20 m、立ち幅跳および垂直跳であった。

【考察】スピード・加速・アジリティの能力向上にはより多くの短距離 (0-10m、10-20m) のスプリントをトレーニングの中に取り入れていかなければならない。加速能力を強くしたい場合として0-10mの短い距離を、スピード能力は短距離に加え反復横跳び、垂直跳びを取り入れていき、アジリティ能力は立ち幅跳び、垂直跳びのような跳躍系のトレーニングを行う必要があると考えられる。

【現場への提言】スケーティング能力である加速、スピードおよびアジリティの向上には、短い距離でのスプリント能力の向上が有効であると考えられる。