

大学生サッカー選手を対象にしたバランストレーニングの効果について

泉原嘉郎（福岡大学）

【はじめに】

本報告では、大学生サッカー選手を対象にしたトレーニングの実践報告として、大学生年代におけるバランストレーニングの効果の有無を追究することを目的として、2014年4月よりF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。

主なトレーニング項目は、①バランスボールを用いたトレーニング、②平均台を用いたトレーニング、③ストレッチポールを用いたトレーニング（いずれもボール有、または無し）などである。

【対象者とトレーニング頻度】

F大学サッカー部のトップチーム（1軍）に所属する選手14名に実施したバランストレーニングのうち、全てのトレーニングに参加した8名を対象に比較・検討を行った。トレーニング頻度は、週1回（約45分程度）として、4週間継続した（計4回のトレーニングを実施）。

【測定について】

1回目のトレーニングを開始する前に、基準値の測定として、1回目のバランス・テストを実施（測定結果A）。さらに4回のトレーニングを行った後（4週間後）、2回目の測定を実施した（測定結果B）。その後、バランストレーニングを実施しない期間（4週間）をはさんで、再びバランス・テストを行った（測定結果C）。

以上によって得られた測定結果AからCまでの結果をもとに、バランストレーニングを実施した期間と、実施しなかった期間とを比べた場合、バランス・パフォーマンスに違いが見られるのか否かを比較・検討した。

【結果】

測定結果A（バランストレーニング開始前）と、測定結果B（4回のバランストレーニングを実施した後）とを比較した結果、4回にわたるトレーニングを実施した後（測定結果B）の方が、優位に記録が向上したことが分かった。

また測定結果Bと、バランストレーニングを実施しない期間をはさんで行った測定結果Cとを比べた結果、バランス・パフォーマンスの低下が認められた。

【現場への提言】

本研究で得られた大学生サッカー選手を対象にした実験結果により、バランストレーニングの継続的な実施が4週間なされなかった場合、バランス・パフォーマンスが低下してしまうこと、また一方で、4週間（週1回45分ほど）のトレーニング実施によって、バランス能力に対する効果が期待できることが確認された。

以上により、バランス要因に特化した専門的トレーニングは、キッズ・ジュニア年代はもちろんのこと、大学生年代においても、集中的かつ継続的に行うことが望ましいといえよう。