

大学サッカーからJリーグ (ディビジョン1・2・3)、海外プロリーグへ進んだ選手の身体的特徴の考察

吉沢厚志、米田隆 (立命館大学スポーツ強化センター)

細野裕希 (立命館大学共通教育推進機構)

【目的】

サッカーでは高いスキルレベルと同様に無酸素性パワー、スピード、アジリティ、スタミナといった様々なフィジカル能力が備わっていることも必須条件である。2007年～2013年の7年間でJリーグ (ディビジョン1・2・3)、海外プロリーグに進んだフィールドプレイヤーは15名 (DF5、MF8、FW2) にのぼる。本研究ではこの15選手の形態・体力測定とフィールドテストの項目を現チームと比較・考察することで身体的特徴を明らかにし、Jリーグを目指す大学選手への指標となることを目的とした。

【方法】

対象は、プロリーグに進んだ15選手 (以下、プロ群) の大学在学期間の最高値と2013年度の形態・体力測定 (DF18、MF29、FW12 : 59名) と2014年のフィールドテスト (DF36、MF55、FW16 : 107名) における各項目 (以下、大学群) を分析した。測定項目は身長、体重、体脂肪率、ベンチプレス1RM体重比、スクワット1RM体重比、懸垂、背筋力、垂直跳び、10m、20m、30m、50m、pro-agility、ステップ50、YO-YOテスト (Intermittent recovery-Test Level2)、パワーマックスVIIによる最大無酸素パワー値 (kg/WATT) を採用し、各測定項目は独立したサンプルのT検定を用いた。統計処理の有意水準は5%未満とした。

【結果】

本研究の結果、プロ群はpro-agility ($p < 0.01$)、ステップ50 ($p < 0.01$)、背筋力 ($p < 0.05$)、垂直跳び ($p < 0.05$) で大学群に比べ、有意に高い数値を示した。

【考察】

プロ群は大学群と比較して、スプリント能力、YO-YOテスト、スクワット1RMといった体力要素に有意な差が無い。一方、プロ群の繰り返し能力 (pro-agility、ステップ50) は大学群と比較して高いことが示された。このことから、サッカーにおいてはスプリントよりも繰り返し動作がより優先度が高い能力である可能性が本研究からも示唆された。

【現場への提言】

アジリティ、ステップ、瞬発力といった競技特異的動作の能力差がプロへ進んだ選手の身体的特徴と考えられる。従って、一般的体力レベルは維持・強化しつつも、サッカーの競技特性を反映した動作の向上が有効である。