

バスケットボール選手における競技シーズン中の形態および体力の変化

古賀賢一郎 (東海大学大学院)、陸川章 (東海大学体育学部)、

有賀誠司 (東海大学スポーツ医科学研究所)、小山孟志 (スポーツ医科学研究所)

【目的】バスケットボールは基本的に身体接触のないゲームであるとされているが、限られたコート上で10人の選手が激しく動き回るといった競技特性上、身体接触を全く無しに済ませることができないことは明らかである。特に近年は競技規則の変遷に合わせて戦術戦略が多様化し、それに伴い形態および体力面の優位性が勝敗に直結する傾向にあると言える。日本男子バスケットボールにおいては選手の大半が国内大学を経てプロ選手もしくは実業団所属選手になっているため、大学4年間における強化が重要であることは言うまでもない。その中で、特にトレーニング課題として、除脂肪体重を増やし、最大筋力を高めるということについては、試合期間中においても計画的にトレーニングを実施し、試合期終盤においても落とさない、むしろ向上させることを求められる。そこで本研究では、形態および最大筋力、跳躍力に着目して年間を通してどのように変化するかを検証した。

【方法】被験者は、関東大学1部リーグに所属する大学バスケットボール選手21名であった。対象としたチームのスケジュールは、2月からトレーニングを開始し、5月までが第1鍛錬期、6～8月を第2鍛錬期とし、9～10月のリーグ戦および11月の大学選手権大会という主要2大会に照準を合わせる計画であった。測定タイミングは、第1鍛錬期序盤の2月、第2鍛錬期中盤の7月、試合期終盤の11月の3回とした。試合期トレーニングについては、試合出場機会の多い選手(9名:以下、主力選手)と少ない選手(12名:以下、強化選手)に分け、強化選手には試合中に追加のプログラムを実施した。形態面の測定は、体重、体脂肪率、除脂肪体重、最大筋力の測定は、ベンチプレス、スクワットの最大挙上重量とした。跳躍力の測定は、助走あり両足踏切ジャンプの到達点とした。

【結果】形態面について、主力選手と強化選手ともに体重が増加、体脂肪率が変化しなかったことから、除脂肪体重がシーズン通して増加傾向であった。最大筋力について、第1鍛錬期に主力選手が強化選手に比べ有意に高値であったが、試合期終盤には差がなくなった。跳躍力については、強化選手が試合期終盤に大きく向上した。これらのことから長期間にわたる試合期において、本研究で測定した体力項目については、主力選手は維持することができ、強化選手は追加のプログラムを実施することで、大幅に向上させることができた。

【現場への提言】リーグ戦のように試合期が数ヶ月にわたる競技の場合は、ピーキングや維持ではなく、むしろ可能な範囲で積極的に向上させることを目的としたプログラムを実施することで、シーズン終盤まで高い体力水準を保つことができると考えられる。また、バスケットボールのように集団競技の場合、多数の選手一人一人に目標設定をすることや、トレーニングの進捗状況の把握を個別にすることは労力を要することであるが、非常に重要な業務である。その際に本研究結果を活用することにより、プログラムの改善や具体的に将来目標を提示することができると考えられる。