

ラダーおよび縄跳びトレーニングがSAQ能力に与える影響
 ー大学ハンドボール選手を対象としたトレーニング効果ー

桑江彩乃¹、新崎哲史¹、砂川力也²

(¹琉球大学大学院教育学研究科、²琉球大学教育学部)

【目的】 ラダートレーニングは、SAQ能力向上に有効であるとされ、更にその効果を引き出すためには、別の要素のトレーニングを行う必要があるとした小粥ら(2002)の報告がある。本研究ではプライオメトリックスの中でも容易に行える縄跳びに着目し、ラダートレーニングと併せて行いその効果を検証することを目的とした。

【方法】 被験者は大学ハンドボール部部員男子16名とし、トレーニング実施前に行った6種目のテスト測定(Pre)をもとに、ラダートレーニングに縄跳びを併せて行う群(以下LR群)8名(身長:167.3±2.6cm、体重:61.9±3.0kg、年齢:20.4±1.5歳)、ラダートレーニングのみを行う群(以下L群)8名(身長:173.3±4.0cm、体重:69.0±7.2kg、年齢:19.6±1.2歳)の2群に分けた。6種目のテスト測定の内容は、①30mスプリント走、②T字走、③20m×20m方向転換走、④ラダーテスト3種類(a・b・c)、⑤反復横跳び、⑥Jump Test3種類(Vertical Jump・Squat Jump・Rebound Jump)である。両群とも通常の練習メニューに8種類のラダートレーニングを追加し、LR群については3種類の縄跳びトレーニングを各自で行ってもらった。8週間のトレーニング期間終了後、再度テスト測定を行い(Post)、LR群-L群、Pre-Postについて2要因の分散分析を行った。

【結果】 現在トレーニング期間4週目であり、途中経過として、6種目のテスト測定のうちラダーテスト3種類(a・b・c)のみ測定を行った

表1. Pre-midの分析結果

| | LR群 | | | L群 | | |
|---------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-------|
| | Pre | Mid | 変化 | Pre | Mid | 変化 |
| ラダーa(秒) | 5.61±0.73 | 5.38±0.54 | -0.23 | 4.96±0.35 | 4.90±0.17 | -0.06 |
| ラダーb(秒) | 5.97±1.84 | 5.60±0.47 | -0.37 | 5.26±0.46 | 5.50±0.45 | 0.24 |
| ラダーc(秒) | 9.08±0.67 | 8.47±0.88 | -0.62 | 8.48±0.62 | 8.09±0.53 | -0.39 |

(Mid)。LR群-L群、Pre-Midについて2要因の分散分析を行った結果(表1)、ラダーaにおいてLR群-L群間、ラダーcにおいてPre-Mid間で有意な差が認められた(図1、2)。

【考察】 トレーニング期間4週目において、一部のラダーテストで有意なタイムの短縮が見られた。このことから、ラダーおよび縄跳びトレーニングは、短期間でもアジリティ能力を改善させることが考えられる。Postの結果については、現在トレーニング期間中であるため当日発表する。

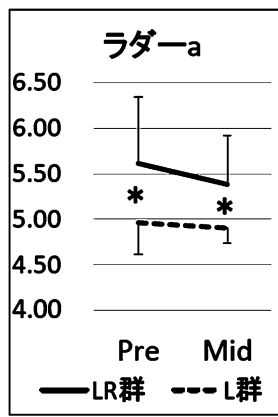


図1. ラダーa

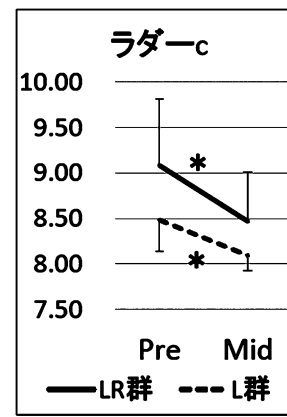


図2. ラダーc

【現場への提言】 Pre-Midの分析結果より、その変化に着目するとLR群においてL群よりもタイムの短縮が生じ、またその差が大きいことがわかった。このことから、縄跳びがラダートレーニングに少なからず好影響をもたらしていることが推測される。