

## セレッソ大阪U-15所属選手の体格・運動能力測定の実施報告

渡辺英次<sup>1</sup>、三島隆章<sup>2</sup>、藤野英明<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>専修大学スポーツ研究所、<sup>2</sup>大阪体育大学体育学部、<sup>3</sup>セレッソ大阪ラボ)

**背景：**私達のグループでは、2008年度よりスポーツクラブに所属する選手の運動能力測定を実施し、ジュニアから社会人に到るまでのスポーツ選手を対象に体力・運動能力の縦断的な発達の様相を明らかにすることを目的として研究をすすめている。今年度より、セレッソ大阪ラボ（2015年1月設立）と協同しPlayers firstの視座から選手個々の健全な発育発達にあわせた育成強化と成長期のスポーツ障害の予防を目的としてジュニア世代から体力・運動能力測定を継続して行うこととなった。

**実践報告の目的：**ジュニアサッカー選手の体力・運動能力の継続した測定により特徴を認識し、中・長期的な強化スケジュールを計画する事を目的に、ユース世代の育成、将来の代表選手の強化に繋がる好循環を涵養する。

**対象者または対象チーム：**セレッソ大阪U-15所属選手（中学3年～小学4年）。

**測定環境：**測定はセレッソ大阪スポーツクラブ内トレーニングルーム並びに舞洲グラウンドにて実施した。

**測定手順及び分析方法：**形態計測並びに反復横跳び、立ち幅跳び、垂直跳び、リバウンドジャンプは室内にて、20mダッシュ、プロアジリティテストはグラウンドにて、年2回の測定を実施した。

**結果：**2015年5月に70名（中学3年13名、中学2年16名、中学1年18名、小学6年8名、小学5年7名、小学4年8名）、10月に63名（中学3年13名、中学2年9名、中学1年17名、小学6年8名、小学5年7名、小学4年9名）の測定を実施した。

**考察：**ジュニアからトップチームまで有するクラブチームの測定は思春期をまたぐ縦断的な測定を可能とする事から、個々の発育発達の様相を詳細に知る事ができる。選手においては測定の意義を理解し、自分自身の努力の成果を知る事が出来る指標となる。トップチームの選手も同じ測定をする事でジュニア選手の目標値となり、練習や試合でより積極的な姿勢を見せてくれる事が期待できる。定期的な測定を行う事で測定に対しての考え方を正しく理解し、自分のコンディションに興味関心を寄せ、結果から数値の意味を読み取り、選手自身が今後の練習への取り組みを考える力をつけることに期待している。また、今回の測定の他にサッカー特有の専門的な測定や競技成績、ポジションを詳細に検証する事で、体力値とサッカースキルの向上との関係を検討する事が可能となり、ジュニア選手に対して中・長期的な強化スケジュールを計画する事が期待できる。

**【現場への提言】**継続して測定し、その数値の意味を知る機会を増やす事で測定慣れした選手を数多く育成する事ができる。コンディションの評価と改善、日々の活動の成果を定期的に確認できる選手が育つことを期待している。今後も定期的に結果を提示していく予定である。

なお、本研究はJSPS科研費26350790の助成を受け行われた。