

選手の基礎体力要素と指導者の主観的な総合評価の関係性の検討

下村美月¹、吉本遼²、下河内洋平^{1,2}

¹大阪体育大学大学院、²大阪体育大学

【目的】 身体作りのための土台が重要となるジュニア期において、技術練習だけでなく基礎的体力トレーニングを行うことは、能力向上のためには非常に重要な課題となる。そこで本研究では、ジュニア期において全国レベルにある部活動に所属する選手のハンドボールプレー能力に、どのような基礎体力要素が関連しているかを明らかにすることを目的とした。**【方法】 実験または測定環境:** 大学内の多目的体育館 **実験または測定参加者:** 全国中学生大会出場レベルの男子中学ハンドボール部員20名 **実験または測定手順及び分析方法:** 30m走、MB投げ(上下)、3段跳び、10mプロアジリティ、T字アジリティ、背筋力、垂直跳び、両脚リバウンドジャンプ(以下:RJ)、20mシャトルラン(以下:20mSST)を行う。各選手のハンドボールプレーヤーとしての能力は、測定に参加した選手を日頃直接指導している指導者が10段階評価によって評価する。評価項目は、楠本ら(In Press)の先行研究で用いられた下記の10項目とした: ①コンタクトにおける軸の安定度、②シュート時におけるボディーコントロール、③ターンやフェイント時のきれ、④ゲーム時の持久力、⑤ボール操作(遠投力・コントロール・力強さ)、⑥ルーズボールの競い、⑦シュート時における滞空時間、⑧ディフェンス時におけるフットワーク量、⑨身体接触における強さ、⑩連戦時におけるスタミナ(回復力)。**統計分析:** 各体力測定結果を独立変数、指導者の各主観的評価を従属変数として、重回帰分析(ステップワイズ投入法)により回帰式を算出した。有意水準は5%未満とした。**【結果】** 分析の結果、RJ指数、背筋力、20mSST、MB上方投げの能力が競技能力の評価との相関を高く示した。中でも、競技能力の評価10項目中ルーズボールの競いとDF時のフットワーク量を除いた8項目において、RJ指数の値が高いほど、競技能力の評価も高い傾向にあることが分かった($p \leq 0.001$)。また、ルーズボールの競いが強いほどMB上方投げの能力が高く($p=0.001$)、DF時のフットワーク量が多いほど20mSSTと3段跳びの能力が高いという関係性($p=0.010$ 、 $p=0.012$)が示された。

【考察】 選手の基礎体力要素と指導者の主観的評価には相関がみられた。このことから、選手が基礎体力要素の能力を伸ばすことは、プレーの能力を向上させるための要因の1つになることがわかった。中でも、RJは8項目において相関がみられた。これは、ハンドボールのような激しいコンタクトスポーツにおいては、筋力だけではなく自らの身体を制御できる能力が必要になるためだと考えられる。したがって、選手は技術能力を高めるためには、戦術練習だけでなく基礎的な体力要素、特にRJのような全身性トレーニングが重要であることがわかった。

【現場への提言】 伸長短縮サイクル運動の典型であるRJの遂行には、筋の予備収縮や関節のコーディネーションなど、高度な神経筋制御能力を必要とする。本研究の結果から、ジュニア期のハンドボール選手のプレー能力向上のためには、RJのような身体制御能力を高めるトレーニングが重要であることが再確認された。