

高校サッカー選手の反応アジリティ特性

有賀雅史¹、大石徹¹、吉田正晴²、市毛雅之²

¹帝京科学大学医療科学部東京柔道整復学科、²市毛接骨院

【目的】球技スポーツ等において、認知判断行動を要する反応アジリティが注目されている。今回、われわれは、高校サッカー選手の反応アジリティについて検討した。他の主要な体力要素との関連も検討した。

【測定条件】晴天で無風の人工芝。**測定参加者:**全国出場レベルの高校男子サッカー選手76名(身長 170 ± 5.3 cm、体重 62.1 ± 6.8 kg、年齢(1-2年)、平均値±標準偏差)、選手の競技レベルを考慮し、レギュラーメンバー群11名、サブレギュラーメンバー群8名。Bメンバー群9名、メンバー外群48名と分けて、比較検討した。**測定手順及び分析方法:**結果の解釈に必要な実験または測定の手順、条件、測定機器、分析方法などの詳細を記述する。測定項目は、垂直とび(脚パワー)、30秒上体起こし(体幹持久力)、腕立て伏せ(上肢筋持久力)。片脚足立ち上がりテスト:10cm,20cm,30cm,40cm(脚筋力)、プロアジリティ(敏捷性)、反応アジリティ(反応敏捷性)、直線スプリント:5m,10m,20m(スピード)、YoYo簡欠性持久力テスト(スピード持久力)をそれぞれ、測定した。**統計分析:**反応アジリティと各体力要素との相関関係を検討した。また、一元配置分析により、競技レベル群別の反応アジリティの比較を実施した。

【結果】反応アジリティと、垂直跳び、左右片脚立ち上がりテスト、YoYo間欠性持久力、5m、10mスプリントとの相関は見られなかったが、20mスプリントとプロアジリティとの間によわいが有意な相関が認められた。(p<0.001)

【考察】認知判断行動のオープンスキルである反応アジリティとクローズドスキルの基となる脚パワー、脚筋力、間欠性持久力と相関がないことは予想された結果であった。しかし、20mスプリントとプロアジリティとよわい相関がみとめられたことは興味深い。オープンスキルの基に類似した動作のクローズドスキルの能力が必要であることが推察できる。

【現場への提言】反応アジリティは、サッカーの様な球技スポーツでは必要不可欠な能力である。現状の反応アジリティを測定、把握し、改善及び強化することはサッカーの競技力向上に直結するものであろう。しかし、反応アジリティを支える基には、基礎的な体力要素の構築も忘れてはならない。