

セレッソガールズ所属選手のコンディショニング評価及び体格・運動能力測定の実施報告渡辺英次¹、三島隆章²、相澤勝治¹、藤野英明³¹専修大学スポーツ研究所、²大阪体育大学体育学部、³セレッソ大阪ラボ

【背景】近年、女性アスリートの競技力向上がめざましい一方、女性アスリートの三主徴が国内外問わず問題になっている。女性アスリートのコンディションを改善する方策として、蓄積されてきたスポーツ医・科学的知見を実際のスポーツ現場へ活かす「トランスレーショナルリサーチ（橋渡し研究）」の視点が必要である。私達のグループでは、2015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なってきた。今回、女性アスリートを対象に運動能力測定とともにコンディショニング支援（FAL Project）を行った。【実践報告の目的】女性アスリートのコンディション因子として、形態計測（体脂肪）、骨密度、貧血、月経状態等を客観的に評価し、女性アスリート自身の科学的認識を深めセルフコンディショニングの実践力を身につける。【対象者または対象チーム】セレッソガールズ所属選手（中学1年～3年）。【測定環境】測定はセレッソ大阪スポーツクラブ南津守さくら公園スポーツ広場にて実施した。【測定手順及び分析方法】形態計測（身長、体重・体脂肪率、座高）並びにコンディショニング評価として骨密度、血中ヘモグロビン濃度、体組成を計測し、運動能力測定として反復横跳び、立ち幅跳び、垂直跳び、リバウンドジャンプ（以上室内）、20mダッシュ、プロアジリティーテストを実施した。あわせて女性アスリートリテラシーに関するアンケート調査を実施した。測定終了後に選手全員に女性アスリートの三主徴を知ってもらうためにリーフレットを配布した。【結果】2017年5月14日に所属選手17名の測定を実施した。コンディショニング測定の平均値は年齢13.9歳、身長154.9cm、体重45.1kg、体脂肪率14.5%、骨密度（OSI）3.06、推定血中ヘモグロビン濃度12.9g/dlであった。【考察】全ての測定は練習の合間に行われ、1人あたり60分程度で流れたため、測定による選手の負担は少なかったと推察する。コンディショニング評価は概ね良好であったが、血中ヘモグロビン濃度について、数名の選手が貧血傾向の目安となる12g/dl未満であったため、選手には口頭で伝え、次回まで経過を観察する事となった。本プロジェクトを通じて選手においては測定の意義を理解し、コンディショニングの指標として活用し、定期的な測定を行う事で測定の考え方を正しく理解し、FAL Projectの実践報告にあるように女性アスリート自身の科学的認識を深めセルフコンディショニングの実践力を高める事が期待される。

【現場への提言】アスリートである前に女性として身体のことを理解する大切さ認識するためには、男性指導者も積極的に女性スポーツ、女性アスリートの情報収集を行う必要がある。なお、本研究はJSPS科研費26350790並びにJSCハイパフォーマンスセンターTotal Conditioning Research Project、平成27・28年度専修大学学内助成を受け行われた。