

高校サッカー選手の反応アジリティ特性：第2報

有賀雅史¹、大石徹¹、吉田正晴²、市毛雅之^{1, 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】オープンスキルが基になる球技スポーツにおいて状況の変化に応じた瞬時の判断が要求される。近年、サッカーにおいて、成熟度や競技能力と反応や状況判断能力の間に相関関係があることが複数の報告で確認されている。測定デバイスの開発により、フィールドテストにおいて、反応や判断認知を伴う測定が可能となってきた。今回、われわれは、高校サッカー選手を対象に反応や瞬時の判断を必要としたアジリティ能力の特性に注目し、他の主要な体力要素との関連についても検討した。

【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58名（身長 172 ± 5.3 cm、体重 64.0 ± 6.8 kg、年齢：1-3年、平均値±標準偏差で示す）、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17名、メンバー外群30名と分けて、比較検討した。測定手順及び分析方法：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（指示に対する反応時間を0.1秒）、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有意な相関が認められた。（ $p < 0.01$ ）

【考察】オープンスキルの基となる反応アジリティと脚パワー、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の間に、よわい相関が認められたことは、反応アジリティの強化のためには、スピードやパワー養成が基礎となることが示唆される。

【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。選手に反応アジリティ能力を適時、測定評価し、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となる基礎的な体力要素の構築も不可欠である。