

大学ハンドボール選手における試合期のトレーニングに関する実践報告  
-レジスタンスバンドを用いたベンチプレスの有効性-

西里喜光

株式会社プロフェッショナルトレーナーズチーム

背景：レジスタンスバンドを用いたベンチプレスは、筋力やパワーの向上に効果があるだけでなく、トレーニング中の傷害のリスクを軽減する可能性があると報告されている。しかし、試合期の筋力維持を目的としたトレーニングに関する報告は見られない。

実践報告の目的：そこで、大学ハンドボール選手におけるレジスタンスバンドを用いたベンチプレスが、試合期の上肢のコンディションに悪影響を及ぼさず筋力を維持させるのに効果的かどうかを検討することを目的とした。

対象者または対象チーム：対象は関西学生ハンドボール連盟に所属する大学ハンドボール選手であり、なおかつ2018年度関西学生秋季リーグ戦に出場した16名である（身長 $175.6 \pm 3.9$ cm、体重 $75.3 \pm 11.5$ kg、年齢 $20.6 \pm 1.3$ 歳）。

測定環境：被験者が在学する大学のトレーニングルームにて、週1回7週間レジスタンスバンドを用いたベンチプレスを行った。方法は以下の通りである。ウォーミングアップとしてバーベルのみで10回1セット、50%1RMで6回1セット行った。その後70%1RMにレジスタンスバンド（FREET00社製、長さ2.13m幅1.27cm厚さ4.57mm）をセットし5回3セット実施。レジスタンスバンドはベンチの下を通すようにセットした。なお、被験者はベンチプレス以外にもレジスタンストレーニングを週2回行っている。

測定手順及び分析方法：トレーニング効果を確認する為に、秋季リーグ戦開幕1週間前と閉幕1週間後にベンチプレスの1RM測定を実施。測定のルールは、1)頭部・肩・臀部・両足が常に床についていること、2)バーベルを握る幅は、上腕が床と平行になる時に肘の角度が $90^\circ$ になるような手幅にすること、3)下降局面ではスピードをコントロールし、バーベルが胸に触れるまで下ろすこと、とした。また、リーグ戦期間中各被験者の上肢のコンディションを主観的に評価した。詳細は以下の通りである。[1-とても良い、2-良い、3-少し張っている4-かなり張っている、×-怪我をしている]この評価は毎日練習前に記録した。

結果：リーグ戦前のベンチプレス1RMのチーム平均は $82.5 \pm 10.8$ kgであったのに対し、リーグ戦後の測定では $83.4 \pm 10.6$ kgであった。また、主観的コンディショニング評価では、リーグ期間中トレーニングの次の日に3または4と答えた被験者は16人中2人であった。

考察：試合期には強度を維持しつつ回数を少なくするという方法をとっていたが、レジスタンスバンドを用いることで、傷害のリスクを軽減しながら筋力を維持することができた。これは、先行研究から運動単位の動員の変化が起こった可能性がある。

【現場への提言】レジスタンスバンドを用いたトレーニングは、筋肥大や筋力やパワーの向上に効果があるだけでなく、コンディションにも配慮しなければいけない試合期のトレーニングも有効であることが考えられる。