

小学生のジャンプトレーニングに PUSH2.0 を活用した VBT の効果

内藤 雄斗¹、館 俊樹²、

¹パフォーマンスアップチーム リザルト、²静岡産業大学 スポーツ科学部

【トレーニング現場へのアイデア】本研究の結果、小学生を対象としたジャンプトレーニングに VBT が有効であると示唆された。近年、様々な競技において、基礎体力が低い小学生が多くみられる。また、コロナ渦において運動頻度が下がることで基礎体力の低下が進んでいる例がみられる。しかし、小学生を対象に高重量のレジスタンストレーニングを行うことは難しい。本研究では小学生に対して週に1度の頻度で、効率良くパワーを向上させるため、VBT 理論を活用したトレーニングでキューイングしつつ、最大努力を引き出すことを試みた。

背景：小学生におけるトレーニングは、明確な根拠がないものの慣例的に高重量で行うことが敬遠されている。しかし、競技開始年齢の低年齢化により基礎体力向上の重要性は高まっていると考えられる。また、基礎体力には、走る・跳ぶ・投げるに相関があるパワーが重要であると考えられる。そこで、本研究では PUSH2.0 を活用し、Velocity Based Training を行うことで、小学生の跳躍パワー向上を試みた。**実践報告の目的：**週に1度の VBT 理論を活用したジャンプトレーニングが小学生のパワー発揮に与える影響の検証を目的とした。**対象者：**地域の野球少年団に所属する小学生三名を対象とした。対象の身体的特徴は年齢：10.3±0.5 歳、身長：139±1.4cm、体重：38±1.4kg であった。**測定環境：**剣道場を利用し、シューズを着用して測定およびトレーニングを実施した。**測定手順及び分析方法：**実践期間は、2021/1/5 から 2021/3/16 であった。測定は 2021/1/5 と 2021/3/16 に行った。トレーニング期間中、週に1度の頻度で PUSH2.0 を利用したジャンプトレーニングを行った。パワーの測定は、ウォーミングアップを行った後、PUSH2.0 を用いて、カウンタームーブメントジャンプ - アームスイングの跳躍高を記録した。試技は3回行い、最も高いものを採用した。トレーニングの際には、実施をしない者が測定数値を読み上げ前向きな声かけとともに数値を読み上げることを指示した。トレーニングは、スクワットジャンプ、カウンタームーブメントジャンプ、カウンタームーブメントジャンプ-アームスイングを各6回3セット実施した。

結果：9週間、週に1度のトレーニングを実施した結果、カウンタームーブメントジャンプ-アームスイングの跳躍高がトレーニング前 27.6cm であったのに対して、トレーニング後 33.4cm (21.23%向上) になった。また、9週間の間、痛みの訴える対象はいなかった。

考察：本研究において、小学生において、VBT 理論を活用したトレーニングを行うことで、跳躍におけるパワーが向上することが示唆された。また、毎回のトレーニングにおいてジャンプした結果がリアルタイムで数値としてあらわることが、トレーニングの効果を高めたと考えられる。