

継続性を重視したトレーニングアプローチの工夫
—女子フィールドホッケーチームへのサポートを通して—
亀岡舞、池田達昭
とちぎスポーツ医科学センター

【トレーニング現場へのアイデア】

継続性を重視したトレーニングアプローチの工夫を3点挙げる。

- ①パフォーマンス・トレーニング・コンディショニングに対するチーム全体での共通理解
- ②個別性に配慮したアプローチ（トレーニングプログラム、フィードバック）
- ③より短期的なPDCAサイクルの活用（変化の確認）

【背景】 ストレngths&コンディショニング（S&C）コーチは、いくつかのチームまたは競技のトレーニング指導を担当するケースがある。その場合の課題としては、S&C コーチが不在の中でもチームに質の高いトレーニングを継続的に実施させることが挙げられる。したがって、S&C コーチが不在の中でも選手が高い意識を持ってトレーニングを継続する仕組みを検討し、アプローチしていくことが非常に重要である。

【目的】 上記に挙げた、①～③がチームのトレーニングの継続に繋がるか否かを検証すること。

【方法】 対象者：ホッケー日本リーグに所属する女子チーム、選手20人（年齢：25.1±1.8歳、身長：158.9±5.1cm、体重：55.8±5.0kg）

トレーニング、測定環境：トレーニングルーム、人工芝グラウンド

介入方法：①～③について取り組んだ方法は以下の通りである。

- ①科学的な知見やデータを使って選手の興味と理解を深められるよう講習を重ねた。
- ②ウエイトトレーニング、持久カトレーニングは個別に運動強度を設定した。採血により鉄欠乏状態を個別に評価した。各種データは個人帳票を作成しフィードバックを行った。
- ③短・中・長サイクルの体力測定を使い分け、トレーニング効果およびトレーニング計画の確認を随時行った。

【結果】 自立的、継続的なトレーニング実践は途切れることなく9ヵ月間継続することができた。体力測定の結果として、持久力（30-15IFT）の向上が認められた（12月：17.73±0.83km/h，4月：18.77±0.53km/h， $P<0.01$ ， $n=13$ ）。20m走の時速（4月：19.83±0.89km/h，9月：20.40±0.73km/h， $P=0.10$ ， $n=12$ ）および40m走の時速（4月：22.07±0.97km/h，9月：22.61±0.95km/h， $P=0.20$ ， $n=11$ ）に変化はなかった。鉄欠乏状態の基準値以下であった選手の血清フェリチン値は有意に上昇した（3月：16.0±7.2ng/mL，8月：26.8±11.1ng/mL， $p<0.05$ ， $n=9$ ）。

【考察】 トレーニングを継続した結果として、各体力要素の向上、身体組成および鉄欠乏状態の改善などの変化が見られた。