

# 大学生サッカー選手を対象にしたスピードトレーニングの事例報告

泉原嘉郎、石塚利光、乾真寛（福岡大学）

本報告では、学生サッカー選手を対象にしたスピードトレーニングの事例報告として、2013年4月より大学サッカー部で実施している取り組みを中心に紹介していく。

現在のところ、トレーニングの加速力、および減速力を向上させ、さらに素早い方向転換動作を獲得することを狙いとして、主に以下の内容を軸に、週1~2回の頻度でトレーニングを導入している。

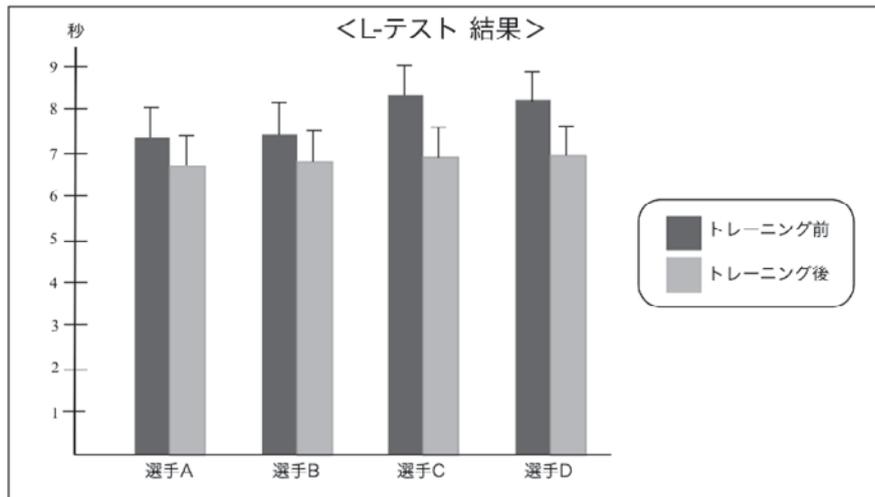
### 【主なトレーニング項目】

- 股関節の柔軟性を高めるトレーニング
- バランスを高めるトレーニング
- 情報系スピードトレーニング
- ランニング・コーディネーショントレーニング(フットワーク)

トレーニングは現在もお継続中であり、今回の発表は途中経過の報告となる。

上記で挙げたトレーニングの導入により、“スプリントタイム”、及び“ランニングパフォーマンスの質”などの項目が、これまでに実施したパフォーマンステストにおいて、トレーニングの実施・導入前と比較して、明らかな向上を示す結果が得られている(図1を参照)。

発表当日は、トレーニングの事例紹介やトレーニングのアプローチや方向性等の提案に加え、パフォーマンステストで得られた結果(方向転換動作の違いによるタイムの比較結果)についても、合わせて報告予定である。



(図1)

# 大阪体育大学における女子球技選手の専門的体力の特徴

成相美紀<sup>1</sup>、井川貴裕<sup>1</sup>、梅林薫<sup>1,2,3</sup>、柏森康雄<sup>2,3</sup>、楠本繁生<sup>2</sup>、下河内洋平<sup>1,2,3</sup>、菅生貴之<sup>1,2,3</sup>、高本恵美<sup>1,2,3</sup>、中大路哲<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>大阪体育大学トレーニング科学センター、  
<sup>2</sup>大阪体育大学、<sup>3</sup>大阪体育大学大学院

### 【目的】

大阪体育大学トレーニング科学センターではスポーツ医・科学サポートの一つとして学内の競技団体に対する体力測定を行っている。今後さらに、競技力向上に寄与していくためには、個々の選手の専門的体力を適切に評価するための、客観的なデータによる評価指標の作成が必要である。そこで、本研究の目的は専門的体力の評価指標を作成するための一助として、大阪体育大学における女子球技選手の専門的体力の特徴を明らかにすることとした。

### 【方法】

対象は、大阪体育大学女子球技系団体に所属するレギュラー選手33名とした(バスケットボール(以下バスケ)11名、バレーボール(以下バレー)13名、ハンドボール(以下ハンド)9名)。専門的体力の評価として、疾走能力、アジリティ能力、跳躍能力、間欠的持久力の4つの能力に関する測定項目を実施した。疾走能力は30m走における5、10、15、20、30m地点の通過タイムとし、アジリティ能力はプロアジリティおよびTテストのタイムとした。タイムはそれぞれ光電管を用いて測定した。跳躍能力は垂直跳の跳躍高および連続リバウンドジャンプ(以下RJ)の跳躍高、接地時間、バネ指数(滞空時間/接地時間)とし、3軸加速度センサー(Myotest)を用いて測定した。また、間欠的持久力としてYo-Yoテスト「間欠的回復力テストレベル1」による走行距離を測定した。なお、各測定項目における競技間の平均値の比較には一元配置分散分析を用い、F値が有意であった項目についてはTukeyの方法による多重比較を行った。有意水準は5%未満とした。

【結果】  
30m走の全地点のタイムにおいてバスケとハンドはバレーと比較して有意に速かった(30m地点: 4.78±0.27秒、4.79±0.16秒、5.08±0.25秒)。RJの跳躍高ではバレーの36.1±3.2cmが、バスケの32.7±3.7cmやハンドの29.7±2.9cmと比較して有意に高かった。また、垂直跳の跳躍高においてバレーは38.7±4.3cmであり、ハンドの31.8±5.2cmと比較して有意に高かった。さらに、Yo-Yoテストにおいてバスケは1621.8±395.3mであり、バレーの1175.4±310.1mと比較して有意に長かった。その他の項目に有意な差はみられなかった。

### 【結果】

【考察】  
疾走能力は、ハンドとバスケがバレーよりも優れており、攻守の入れ替わりが早く、コートも広

いという種目特性において、重視すべき体力要素であると考えられる。跳躍能力では、バレーが他の種目よりも優れており、垂直方向に高い位置での攻防が多く行われるという種目特性において重視すべき体力要素であると考えられる。また、バスケは間欠的持久力がバレーよりも優れていた。バスケは全てのポジションにおいて試合中に完全に動きが止まっている時間帯が極めて少ないという報告があることから、疾走能力だけではなく間欠的持久力を向上させることが競技力の向上にも重要となる可能性がある。一方、アジリティ能力の測定では種目間で差はみられなかったが、比較的短い距離で加速や減速のコントロールをしながら方向転換を行う測定のため、全種目に共通して求められる能力であると考えられる。

### 【まとめ】

今回の結果から、大阪体育大学の女子球技系団体のレギュラー選手における種目間の専門的体力の特徴が明らかとなった。今後は、トレーニングやアスレティックリハビリテーションの目標設定の指標として活用できるよう、ポジションや競技レベルなどを考慮したより詳細な検討を行う必要がある。