

331. サッカーにおけるシーズンを通した

縦断的コンディション変動について

○石栗 建*, 福林 徹**, 下條仁士***

白木 仁***, 宮永 豊***

* 筑波大学体育研究科 ** 東京大学総合文化研究科

*** 筑波大学体育科学系

【目的】 サッカーでは、メンバー全員がほぼ同じ体力トレーニングやコンディショニングプログラムを行う。これが1つの要因となって、サッカーに基礎的に要求される体力・運動能力発達に個人差が生じることが考えられる。そこで本研究では、同一トレーニングプログラムによるシーズンを通した縦断的なコンディションの変動を個別に観察し、同一トレーニングプログラムによる発達度合いを均一にするための手段について検討することを目的とした。

【方法】 対象は大学のトップレベルで活躍するサッカー選手5名とした。測定はラボラトリーテストとして、最大酸素摂取量、等速性膝伸展屈曲筋力、無酸素パワーテストを2月初旬と8月下旬に行った。またフィールドテストとしてサッカーに要求される運動能力を考慮し、30m走、立ち5段跳び、メデインボール後方投げ、ブルガリアシャトルラン、ベース走の5種目をシーズン中に2/6, 3/10, 4/10, 6/25, 9/3の計5回行った。各項目の変動を同一スケールで検討するため、得られた測定結果を標準化し検討した。

【結果および考察】 被験者3の30m疾走速度のシーズン中の変動をチーム平均と比較すると、被験者3はチーム平均値よりも常に疾走速度が速く、しかも対称的な変動であった。それゆえにチームの平均値のみでコンディションを評価することでは個人の変動に対して十分な評価がなされない事が考えられた。被験者2に関して、教育実習直後の22w目に行ったフィールドテストにおいて、教育実習中トレーニングプログラムが有気的持久力に偏ったため、有気的な持久力に関しては発達したが、無気的持久力、パワー、スピードに関しては低下が認められた。つまりサッカーに要求される運動能力を総合的に発達させるようなトレーニングプログラムを計画する必要性が考えられた。被験者5に関して、走型、跳型、投型のパワー系の種目、無気的、有気的持久力の変動がそれぞれ異なっていたことから、サッカーに要求される運動能力を総合的に評価できるようなコンディションの測定項目を選出する必要性が考えられた。ラボラトリーテストで行った等速性膝伸展屈曲筋力の結果と同時期のフィールドテストの結果を比較したところ、被験者1, 5に関してはフィールドテストの結果は発達を示しているものの、等速性膝伸展屈曲筋力では低下していた。つまり基礎的な筋力の低下が、必ずしもより実践的な運動能力を評価するフィールドテストの結果を低下させる要因とはならないということが考えられた。

以上より、サッカーに要求される運動能力を総合的に、且つ適切なタイミングで縦断的に評価することで、トレーニングプログラムの見直しが可能となり、コンディションの変動の個人差を最小限に出来る可能性が考えられた。

コンディション 縦断的変動 個人差