

高校生サッカー選手に必要な基礎体力を総合的に改善するための ボールを利用したトレーニングプログラムの検討

義岡昌明¹⁾, 西聖二²⁾, 笹子悠歩¹⁾, 山本正嘉³⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学大学院

²⁾ 鹿児島県立鹿屋工業高等学校

³⁾ 鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

キーワード： サッカー，高校生，トレーニング，心拍数

< 論文概要 >

ボールを利用したトレーニングを中心に行うことで、サッカー選手に必要な各種体力を総合的に向上させるようなトレーニング方法を考案し、K 高校サッカー部のレギュラー群と非レギュラー群を対象に3ヶ月間実施した。トレーニングの前後に、JFA フィジカル測定ガイドライン(2006年版)に基づいて11種目の体力テストを行った。その結果、20m 走、50m 走、シャトルラン、アジリティ2、ロングキック、スローイング、YOYO など多くの測定項目で、両群ともテスト成績が改善し、改善率の大きな項目では 10-20%にも達した。したがって、本トレーニングプログラムは、基本的には、サッカー選手に必要な各種体力を総合的に改善し得ると考えられる。一方で、両群のいずれかのみに改善が見られたテスト項目もあった(アジリティ1、ホッピング、VMA)。これらの項目については、それぞれの群の体力や技術レベルに応じて、トレーニング内容をさらに的確に設定することにより、同等の効果をすることも可能と考えられた。バウンディングについては両群ともに改善が見られなかったが、このような体力項目の改善を図るためには、ボールトレーニングの内容を見直すだけでなく、補強トレーニングの導入も視野に入れて、トレーニング内容を再検討する必要があると考えられた。

スポーツパフォーマンス研究, 4, 71-92, 2012年, 受付日:2011年11月7日, 受理日:2012年5月22日

責任著者:山本正嘉 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 yamamoto@nifs-k.ac.jp

Using a ball in a new training program for improving the physical fitness of high school soccer players

Masaaki Yoshioka¹⁾, Seiji Nishi²⁾, Yuho Sasago¹⁾, Masayoshi Yamamoto³⁾

¹⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Kagoshima Prefectural Kanoya Technical High School

³⁾ Center for Sports Training Research and Education, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

[Abstract]

A training method that uses a ball to improve the physical fitness of high school soccer players was tested for 3 months at the K High School soccer club by dividing the players into a regular group and a non-regular group. Before and after the training, a physical examination of 11 items was administered, based on the JFA physical measurement guidelines (2006 edition). The results showed significant improvements in both groups on many tests, such as the 20-m run, the 50-m run, the shuttle run, agility 2, the long kick, the throw, and the yo-yo; improvement rates reached 10-20% for some tests. Therefore, the present training program was judged to be useful for improving the physical fitness required for soccer players. On the other hand, on some tests, including agility 1, hopping, and VMA (=MAS: Maximal Aerobic Speed), improvement was observed only in one of the groups. For those items, the training method should be adjusted more precisely according to the physical fitness and skill level of each group, in order to acquire an equivalent effect. No improvement was observed in bounding in either group. In order to improve this ability, training methods should be reviewed not only in terms of improving the ball-training method, but also by adding other forms of strength training.