

# 大学サッカー選手におけるフィジカルトレーニングの有無が 有酸素性および無酸素性作業能力のシーズン変動に与える影響

青木 竜<sup>1)</sup>, 西川雄人<sup>1)</sup>, 堀尾郷介<sup>2)</sup>, 甲斐智大<sup>1)</sup>, 高井洋平<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学大学院

キーワード: フィジカルテスト, シーズン変化

## 【要旨】

サッカー選手が試合時に高いパフォーマンスを発揮するためには、無酸素性および有酸素性作業能力をシーズン時に維持または向上させることが必要である。本研究は、大学男子サッカー選手 49 名を対象に、トレーニング内容および試合出場時間との関連からみた異なるカテゴリーに登録された選手 (Top, 1st, 2nd) のフィールドテストの成績のシーズン変化を明らかにすることを目的とした。プレ、イン、エンドシーズンに、跳躍、疾走、方向転換、ドリブル能力及び間欠的持久力 (YYIR1) を測定した。Top 群では、YYIR1 の成績がシーズンを通して有意に増加した。2nd 群では、跳躍能力および YYIR1 の成績がシーズンを通して有意に増加した。1st 群では、シーズン中に鉛直方向の跳躍能力のみ有意に増加した。ドリブルテストのタイムは、いずれの群も有意に短縮した。プロアジリティテストのタイムは、いずれの群も有意に増加した。試合の出場時間に関連したフィールドテストの成績は、ほとんどの項目において有意な変化がみられなかった。以上のことから、大学サッカー選手のシーズン中のフィールドテストの成績は日々のトレーニング内容の影響を受けるが、試合出場時間の影響は少ないことが明らかとなった。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 308-319, 2019 年, 受付日: 2019 年 4 月 29 日, 受理日: 2019 年 7 月 17 日

責任著者: 青木 竜 891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 aoki@nifs-k.ac.jp

\* \* \* \*

## **Effects of physical training on within-season variation of aerobic and anaerobic work ability of university soccer players**

Toru Aoki<sup>1)</sup>, Yuto Nishikawa<sup>1)</sup>, Kyosuke Horio<sup>2)</sup>, Tomohiro Kai<sup>1)</sup>, Yohei Takai<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words : physical tests, within-season variation, soccer

## 【Abstract】

In order for soccer players to perform at a high level in games, it is necessary for them to maintain or improve their aerobic and anaerobic work ability during the soccer

season. The present study examined within-season variations in the field test results of 49 university soccer players. The players were categorized into top, first, and second groups in terms of their training program and game participation time. Measurements were made of their ability to jump, run, change direction, and dribble; in addition, their intermittent endurance was tested with the Yo-Yo intermittent recovery test level 1: YYIR1). During the season, results on these tests of the players in the top group improved significantly, and the jumping ability and YYIR1 scores of the players in the second group improved significantly. On the other hand, only the vertical jumping ability of the players in the first group improved. For the players in all three groups, dribble test time shortened significantly, and Pro-Agility test time increased significantly. No significant change was found in the field test results relating to game participation time. These results suggest that the field test results during a season may be affected by daily training but not by game participation time.