

サッカー選手における有酸素能力向上のためのトレーニングについて —コンコーニテストによるトレーニング強度を用いて—

塩川勝行
鹿屋体育大学

キーワード: サッカー, 有酸素能力, トレーニング, コンコーニテスト

【要旨】

サッカー競技においては個人の有酸素能力を測定、評価し、トレーニングプログラムに反映させていくことが重要と考えられる。そこで大学サッカー選手を対象に心拍数と走速度の変化から、AT(無酸素的作業閾値)を推定するコンコーニテストを用い、個人毎のAT心拍数レベルで20分間のランニングを週2回、計15週行い、そのトレーニング効果をATスピードの変化、試合中の移動距離及び心拍数の変化、フィールドテストから検討を行った。その結果、トレーニングにより試合中の移動距離は増加し、心拍数は減少傾向にあった。また12分間走においても増加を示した。このことから、コンコーニテストで求めたATがサッカー選手の有酸素能力の個々の向上のトレーニング強度の基準となり、有効なトレーニングであることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 22-31, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日

責任著者:塩川勝行 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 shiokawa@nifs-k.ac.jp

Training the aerobic capacity of soccer players by increasing training strength using the Conconi test

Katsuyuki Shiokawa

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: soccer, aerobic capacity, training, Conconi test

[Abstract]

In soccer, measuring and evaluating individual players' aerobic capacity, and reflecting it in their training program are thought to be important. University soccer players were given the Conconi test to determine their anaerobic threshold (AT). Based on the observed changes in heart rate and running speed, the players engaged in 20-minute runs at their individual AT heart rates twice a week for 15 weeks. The results were evaluated in terms of changes in AT speed, traveling distance during competition, heart rate, and other field tests. There was a tendency for the traveling distance during competition to increase after this training, while

heart rate decreased. Also in a 12-minute run, the distance traveled increased. Thus, the present results suggest that the AT as measured by the Conconi test can be a criterion for strength training for improving the aerobic capacity of soccer players, and an effective training method.