

早稲田大学ヨット部とオリンピックセーリング競技 ナショナルチームとの体力比較

Comparison physical fitness between Waseda University yacht team and the Olympics sailing national team

1K04A0037-5

梅野 任司

指導教員

主査 村岡功先生

副査 彼末一之先生

I. 緒言

近年学生セーラーのレベルが上がってきている。しかしながらオリンピック出場まで至っていない。学生セーラーと日本のナショナルチームとの違いはどこにあるのだろうか。日本のセーリング競技におけるオリンピック選手は高齢化している。これはセーリング競技の特性であり、体力は必要だが多少の体力の差を技術で十分にカバーできるというものである。風のみで水の上を走るセーリングは自然がとても深く関わってくる。自然は2度と同じ状況を作り出すことがないので、そのときの状況に一番近い過去の経験を参考にする。このような状況をいち早く判断、予測し、もっとも速くフィニッシュできるコースを考えなければならぬ。その為、体力よりも経験、知識がとても重要視されている。しかし、体力が必要ないというわけではない。学生セーラーとナショナルチームにおいてもさまざまな面で差が出て、学生は勝てないのではないだろうか。今回の研究によってこれからのセーリングを担っていく学生に役立てたい。そして、セーリング競技の普及・発展そして競技力の向上を目指す。

II. 研究の目的

日本でもトップレベルにある早稲田大学ヨット部の現状把握、ナショナルチームに対しての比較、今後大学ヨット部がナショナルチームに対抗していくにはどのような面をトレーニングしていかなければならないかという課題を発見するために今回の実験を行った。セーリング競技は年を追うごとに船が大きくなる為、身長、体重は当然のこと体力も必要になってくる。体力に余裕を持ってセーリングをしなければ、よい結果が出るとは到底考えられない。学生同士の比較ではなく、ナショナルチームと比較することで更なる高いレベルで競技できると考えた。今回の研究では過去のナショナルチームの体力測定データと早稲田大学ヨット部員のデータを比較して検討した。

III. 測定方法

今回測定した早稲田大学ヨット部員は6名、比較するナショナルチームの体力測定データは1990年が9名、1993年が8名、1997年が33名の計50名のデータを用いた。測定項目は、早稲田大学所沢キャ

ンパスにある身長、体重計を用い測定した。握力(左右)、背筋力、垂直跳びは室内のトレーニング室で、12分間走は屋外の陸上競技場にて行った。この他にセーリング競技において必要と考えられるシートをコントロールするローイング筋力(左右)も測定した。

IV. 実験結果・考察

身長、体重の平均値を見てみると、ナショナルチームのクルー平均が少し抜けている。身長、体重ともにそのような傾向にあった。これは今回測定した選手が乗っている船の特徴といっても過言ではない。今回は470級に乗っている選手を測定の対象者とした。470級チームのほとんどがスキッパーは小柄で軽量が多く、クルーは身長が高く体重もある選手が多い。背筋力でナショナルチームは180kg弱もあったのに対し早稲田大学部員の平均が130kgだった。190kgを目標にナショナルチームがトレーニングをしていることを考えると部員の130kgは筋力不足といえる。垂直跳びにおいてはわずかながら部員の方が上回っている。12分間走は影響を与える天気ではなかったにも関わらず大きな差になった。これはあきらかに持久力不足である。

V. まとめ

今回の実験結果から、やはり学生は筋力、持久力ともに過去のナショナルチームと差があるということが明らかになった。今回の学生セーラーとナショナルチームの筋力、持久力の差をなくするためには筋力トレーニング、持久系トレーニングを行わなければならない。今回測定した、握力、ローイング力、背筋力を重点的にトレーニングしなければさらに差がつくと考える。背筋力はナショナルチームに対して大きく差が開いているので急務である。この10年はスポーツ科学が当時以上に注目され、実践されている。トレーニング方法から生活習慣、食事に関するまで徹底的に考え込まれている。そのようなことを考える現在では今回以上の差がついていることが予想される。そのように考えるとより高い数値を目標にしなければならない。今回は簡単に測定できるものを行ったが、本格的にセーリング競技における体の使い方を研究し、持久力向上と筋力増加をしなければならないと考える。