

フットサル選手の体力レベルに関する研究

A study of the physical level of futsal player

1K04B067-5

河村 拓史

指導教員

主査 岡田純一先生

副査 福永哲夫先生

目的

近年、レジャースポーツとしてのフットサルの人気は徐々に高まってきている。2002 年の日韓ワールドカップを境に、競技人口も増え続け、現在では 50 万人から 100 万人の競技者がいると言われている。レジャースポーツとしてだけでなく、今年度から日本リーグ(通称 F リーグ)が始まり、競技としての注目度も上がってきている。ところが、フットサルはサッカーの延長上にあるスポーツという認識が世間では強く、「ミニサッカー」としてひとくくりに見られることが多い。実際に、現在トップレベルで活躍する選手の大半がサッカー経験者であり、選手に求められる技術・体力のうち、共通しているものも多くある。しかし、コートの方や交代のルールなどを考慮すると、選手に求められる能力も変わってくるはずである。そこで本研究では、現在トップレベルで活躍するフットサル選手の体力レベルを評価し、今後フットサル選手を目指す者の指標となるよう考察を行った。また、サッカー選手から転向する選手が多い中で、フットサル選手の競技特性を検討することを目的とした。

方法

被験者は、関東フットサルリーグ1部に所属するチームの選手7名(平均年齢 23.4 ± 2.4 歳)および、一般健康男性6名(平均年齢 22.7 ± 1.1 歳)である。一般健康男性は、3年以上活動などで運動を行っていないもので構成した。測定は、2007/11/17、11/26、12/02の3日間で、早稲田大学所沢キャンパスのトレーニングルームおよびスポーツホール(体育館)で行った。形態計測として、①身長②体重③体脂肪率④大腿囲の4項目の測定を行った。フィールドテストとして、⑤背筋力⑥握力⑦垂直跳び⑧長座体前屈⑨上体起こし⑩閉眼片足立ち⑪膝伸展パワー⑫反復横跳び⑬30メートル走⑭Tテスト⑮シャトルラン以上11項目の測定を行った。そのうち、⑤～⑪の測定はトレ

ーニングルームで、⑫～⑮の測定はスポーツホールで行った。測定の結果から、各群の平均値および標準偏差を算出した。また、両群において二標本のt検定を行い平均値の差の検定を行った。

結果

形態測定において、体脂肪率のみフットサル選手の方が有意に低く($p < 0.05$)、他の項目に有意差は見られなかった。また、フィールド測定において、反復横跳び($p < 0.05$)、Tテスト($p < 0.01$)、シャトルラン($p < 0.001$)の3種目はフットサル選手の方が有意に優れていた。

考察

サッカー選手の体格・体力を扱った文献と比較してみると、フットサル選手は比較的小柄な傾向にあった。また、フィールドテストにおいて、筋力値(握力・背筋力)、パワー値(垂直跳び・膝伸展)共にフットサル選手は低い数値を示した。サッカー選手の中でも小柄で、筋力やパワーの低い選手がフットサルに転向してくるのか、もしくはフットサル競技の性質上そのような体力特性になったのか今後検討が必要である。

筋力やパワーと違い、フットサル選手の走力は高い数値を示しており、サッカー選手と比べても遜色ない。30m 走に関してはサッカー選手よりも優れた結果となった。これは、フットサルのピッチがサッカーの4分の1程度しかなく、一瞬のスピードが勝敗を分けることから身に付いたと推測できる。または、サッカー選手の中で特にスプリント能力に優れた者がフットサルに転向している可能性もある。

結論

フットサル選手の体格・体力を評価し、競技特性を検討した。その結果フットサル選手は体脂肪率が比較的小さく、スプリント能力に優れていることが明らかとなった。