

早稲田大学ラクロス部女子選手におけるウォーミングアップの満足度と理解度

Satisfaction and Comprehension Level of the Warm-up in the Waseda University Women's Lacrosse Players

1K04B119-5

鈴木 亜依子

指導教員

主査 中村千秋先生

副査 福林徹先生

【目的】

先行研究で、ウォーミングアップを行うことで安静時の10倍以上の力を発揮することができると言われている。ウォーミングアップをすることで、身体の諸機能を運動に適する状態に持っていくことができるのである。しかし、パフォーマンスの向上を目的としたウォーミングアップを行うには、その競技の特性を考慮しよりよい内容

を考案しなければならない。そこで本研究では、早大ラクロス部女子選手に、日頃行っているウォーミングアップに関するアンケートを実施し、ウォーミングアップに対する満足度と理解度を明らかにするとともに、今後のよりよいウォーミングアップの提言をすることを目的とした。

【方法】

早稲田大学ラクロス部女子に所属するプレイヤー60名にアンケートを配布し、現在行っているウォーミングアップについて項目ごとに満足度や理解度を回答してもらった。アンケートを回収できた55名分のアンケート

を元に結果を集計し、考察していくこととした。

現在早大ラクロス部女子で行われているウォーミングアップは、ジョグを2分間→体操→スタティックストレッチング(各自で5分間)→ダイナミックストレッチング→アジリティーである。

【結果】

2分間ジョグについては78%のプレイヤーがパフォーマンス向上に役立っていると回答した。しかし、その中でも自身のジョグのペースが影響を与えていると感じているプレイヤーは67%にとどまった。よりよいジョグの方法はという質問に対しては、ペースアップをする、全員で一緒に走る、時間を長くするなどの回答が多く出た。

スタティックストレッチングに関しては、どの部位を中心にストレッチをしているかと尋ねたところ、71%のプレイヤーが下肢と回答した。体幹が11%、臀部が8%、肩甲骨回りが6%、上肢が4%という結果になった。これは複数回答したプレイヤーもいたため、のべ人数でパーセンテージを出した。各自ストレッチを行う方法に満足しているプレイヤーは91%で、5分間という時間に満足しているプレイヤーは67%であった。

ダイナミックストレッチングを行う理由を理解できているプレイヤーは56%であった。ダイナミックストレッチングで行っているランジがパフォーマンス向上に役立っていると感じているプレイヤーは87%であったがバ

ックランジに関しては56%となった。股関節回し、内転筋、トウタッチはそれぞれ高い支持率を誇った。スキップは役立っていると感じているプレイヤーは40%、バックスキップは49%となった。項目数は適切であると回答したプレイヤーは89%、実施回数は適切であると回答したプレイヤーは91%であった。また、毎回同じダイナミックストレッチングで集中力が欠けたり、アップとして満足いかない部分があるかという質問に対してはYESと回答したプレイヤーが51%であった。

最後に、アジリティーについてであるがサイドステップの切り返し役立っていると感じているプレイヤーは95%であった。ダッシュ2本が役立っていると感じているプレイヤーは84%、切り返しダッシュが役立っていると回答したプレイヤーは91%であった。また、トップスピードで走れているかという質問に対しては16%がYESと回答した。

【考察】

2分間ジョグは、全員で一緒に走り、もう少しペースアップをするべきであると考えられる。筋温を上げるために行っているものであるため、今のペースではその効果を期待できない。時間は2分とするよりも、グラウンド2周とした方が目標が明確で走りやすいと判断できる。体操に関しては、現状のままを維持し問題ないと考えられる。ただ、カウント16秒を今までよりもゆっくり数えることでストレッチ時間の確保を図りたいところである。スタティックストレッチングはせっかくジョグで筋温を上げたのにも関わらずここで行うことによってその効果を下げている。なので、多くの賛成意見が出たもののやはりこのタイミングで行うのではなく、ジョグ前には完了し、自身のその日のコンディションを把握しておくのがベストであると考えられる。ダイナミックストレッチングは項目数を増やし、今一度プレイヤーにやり方や、意義などを植え付ける必要がある。アジリティーは現状のものでは息も上がらず、特に冬場は不十分であると考えられる。アップで一度は息を上げておきたいので、もっと強度の高いアジリティーを行う必要があるだろう。

【結論】

今回の結果を受け、やはりウォーミングアップの改善が必要であると考えられる。短時間で、最高のパフォーマンスができるまでに持っていくには、もっと的確に選手にもウォーミングアップに関する知識を植え込み、ストレッチばかりを行うのではなく、今よりも高い強度のアジリティーを行うことが必要であると提言する。