

プライオメトリックスのトレーニング効果

The training effect of plyometrics

1K04B242-9

吉田 晋

指導教員

主査 太田章先生

副査 加藤清忠先生

目的

私は中学から現在に至るまで10年間ハンドボールをしてきた。大学では、技術練習の高度化は勿論のこと、フットワークトレーニング、(ハンドボールに必要とされる跳躍力、俊敏性を鍛えるトレーニング、ダッシュやジャンプ、ステップなど)そして、ウエイトトレーニングを行う場合、ウエイトトレーニングが全体の練習の3分の1以上にも及ぶ時間を費やしているということに一番驚いた。私はハンドボールに必要な身体能力について考えていく中で、プライオメトリックスやアジリティー、ウエイトトレーニングといった中学、高校では取り組みの少なかったトレーニングを長期的、日常的にメニューを立てそれに取り組むことが出来たのなら、各個人どのような能力の向上が見込めるかを考えた。また、その中で、自分が思うハンドボールに必要とされる俊敏性、跳躍力を向上させるにはどのようなトレーニングが有効であるかを知りたくなった。

また、自分自身が10年間やってきたハンドボールをもう一度見つめ直し、歴史、ルール、トレーニング方法、ハンドボールの現状、パスやシュートの種類、戦術の考え方などの根本的な部分から調べ、その上で、プライオメトリックス、アジリティーを含めたハンドボールに必要とされる俊敏性、跳躍力を向上するためのトレーニングについて調べたいと思った。

方法

I 対象

現在の早稲田大学ハンドボール部の部員32名の内、昨年度からいる2, 3, 4年生の内、昨年度3月から早稲田大学ハンドボール部に所属し、昨年度3月のスポーツテストに参加した2年5名、3年5名、4年4名の14名を対象に行う。

II 方法

毎年2月、6月、9月の周期的にスポーツテストを行ってプライオメトリックスを含めた自分自身が考えるハンドボールに必要とされる俊敏性、跳躍力、フットワークを向上させるためのトレーニングを新チームが始動する2月から関東学生秋季リーグが開幕する9月ま

で8ヶ月間の長期的に取り組む。

III トレーニング内容

瞬間ダッシュ、ダッシュターン、斜めダッシュ、スキップ、スクワットジャンプ、アングルホップ、両足サイドジャンプ、片足サイドジャンプ、ボックスジャンプ、着地からのダッシュ。

IV 調査内容

40mスプリント、サイドステップ、クロスステップ、150mシャトルラン、垂直跳び、Tコーン。

結果

2007年度は、6種目すべての種目の平均値が上がった。また、注目すべき点が、垂直跳びの2月から9月が2.36cmの向上、2月から9月が0.21秒の向上ということだ。この2種目は6種目の中で飛躍的な向上だったといえる。逆に言えば、サイドステップ、クロスステップ、Tコーン、150mシャトルランは向上したものの飛躍的な向上までは至らなかった。

考察

2006年度のスポーツテストに見られた数値より、2007年度のスポーツテストの数値のほうが優れていた。よって、予想通りハンドボールに必要とされる俊敏性、跳躍力、フットワーク力は、2006年度のプライオメトリックスを定期的、計画的に取り組まないより、今年度のように、プライオメトリックスを本格的、計画的に取り組んだ方が向上する。

今回取り組んだフットワークトレーニングにプライオメトリックスを取り入れることで、ハンドボールに必要な俊敏性、跳躍力、フットワーク力は向上した。しかも、大学の練習で行える程度の器具、トレーニング時間、環境でプライオメトリックスを取り入れたことで、それぞれ、ハンドボールに必要とされる俊敏性、跳躍力、フットワーク力は向上した。これは、予想していたことではあったが、大きな収穫だったと思う。今後もプライオメトリックスをフットワークトレーニングに取り入れたいと思う。それが、より能力の向上に繋がっていくと考えている。