

サッカー選手のスポーツビジョンについて

Sports vision of soccer players

1K05A028

岩本 将秀

指導教員

主査 岡田純一先生

副査 葛西順一先生

緒言

サッカーでは、ボールを保持している、いないに関わらず22人の選手が絶えずグラウンドを動く。そのため、常に目標物や周囲の状況の変化に素早く対応することができる眼の能力が必要となる。このような状況の中で必要とされる眼の能力は、スポーツビジョンと呼ばれ、動体視力、眼球運動、周辺視野、瞬間視などがある。これらの能力は、いずれもスポーツにおいて重要な働きをしている。例えば、野球やテニスでは、動体視力や眼球運動が重要となり、サッカーやバスケットボールでは、周辺視野が重要となるなど、その度合いはスポーツ種目によって異なると報告されている。野球においては、ポジション、経験年数および競技レベルの違いでスポーツビジョンに関する能力に有意な差があったと報告している。しかしサッカーにおいては、ポジションおよび経験年数の違いによる研究は行われていない。サッカー選手においても、各ポジションで必要とされるスポーツビジョンに関する能力が明らかとなれば、トレーニングに必要な要素がより明確になり、競技レベルの向上にも役立つと考えられる。

そこで本研究は、大学サッカー選手を対象とし、スポーツビジョンに関する能力にポジション、経験年数および競技レベルが影響を及ぼしているか明らかにすることを目的とした。

方法

サッカーサークルに所属する男子大学生34名を対象とし、スポーツビジョントレーニングソフト「SPEESION」(ASICS社製)を用いて、スポーツビ

ジョンに関する能力の測定を行った。測定項目は、動体視力、眼球運動、周辺視野、瞬間視の4項目であった。また、4項目の合計得点を求め「SP合計点」とし、スポーツビジョンに関する能力の総合力の指標とした。

本研究では、ポジション(GK,DF,MF,FW)、経験年数(Sチーム.7-12年,Nチーム.13-18年)および競技レベル(Aチーム.先発メンバー,Bチーム.ベンチメンバー,Cチーム.ベンチ外メンバー)の違いによるスポーツビジョンに関する能力の差について比較検討した。

結果

本研究の結果、ポジションおよび経験年数の違いによるスポーツビジョンに関する能力について、全ての項目で有意な差はなかった。しかし、競技レベルの違いによるスポーツビジョンに関する能力については、周辺視野においてAチームは 5.38 ± 1.26 (平均値 \pm 標準偏差)、Bチームは 4.34 ± 0.98 、Cチームは 4.06 ± 1.12 であり、AチームとBチームとの間およびAチームとCチームとの間に有意な差が認められた($P < 0.05$)。また、SP合計点においても、Aチームは 19.50 ± 2.64 、Bチームは 17.67 ± 3.33 、Cチームは 16.21 ± 1.58 であり、AチームとCチームとの間に有意な差が認められた($P < 0.05$)。

考察

本研究の結果は、競技レベルが高い選手の方が低い選手よりも、ほぼ全ての項目において高い値を示した。競技レベルが高くなるほど、パススピ

ードや状況判断などあらゆるスピードが上昇するため、一瞬のうちに状況を判断しなくてはいけなくなる。そのような日々高いレベルで、経験を積むことでサッカーに必要とされる、スポーツビジョンに関する能力が向上したと考えられる。このことから、競技レベルを向上させるためには、スポーツビジョンに関する能力をトレーニングし、向上させる必要があると考えられる。一方、ポジション、経験年数の違いは全ての項目で有意な差はなかった。サッカーは攻守の範囲が決まっておらず、グラウンドを選手が絶えず動くため、常に目標物や周囲の状況の変化に素早く対応する能力が求められる。そのため、ある1つのスポーツビジョンに関する能力に長けるよりも、全ての能力の向上が必要とされると考えられる。また経験年数についても、先行研究において、サッカー選手が定期的に運動をしていない学生よりも、動体視力、深視力、眼と手の

協応運動において有意に高かったと報告している。先行研究と本研究の結果から、サッカーを継続することで、サッカーに必要とされるスポーツビジョンに関する能力は備わると考えられる。

以上のことから、より競技レベルを向上させるために効果的なスポーツビジョンに関する能力のトレーニングを考案する必要がある。そしてそれを現場に生かすことで、より効率的にこの能力を高め、競技レベルの向上に大きく貢献していくと考えられる。

結論

サッカー選手において、ポジションおよび経験年数の違いは、スポーツビジョンに関する能力に影響していなかったが、競技レベルの違いは、この能力に影響を及ぼしていることが明らかとなった。