

フットサルの歴史的背景と強化法

Historic Background of Futsal and How to Become a Strong Player

1K05A213

指導教員

主査 岡田純一先生

持田 優己

副査 柳谷登志雄先生

緒言

ラクロスは、日本の高校、大学、社会人の間で人気が高まっているスポーツであり、さらに発展する可能性を十分に秘めている。しかしながら、他のスポーツ競技要素を含んでいるにも関わらず、体力要素の指標となる形態計測や身体機能測定からの分析は行われていない。そこで、本研究は早稲田大学ラクロス部男子フィールドプレイヤーの形態計測および身体機能測定データの分析を行い、男子ラクロス選手の競技特性を明らかにすることを目的とした。さらに、本研究では、それらの測定結果をポジション間または、競技レベル間で比較することにより、ポジションごとの競技特性および競技レベルの向上に必要な体力要素を検討することとした。

方法

本研究においては、2008 年の秋季リーグ戦開幕前に測定した早稲田大学ラクロス部に所属する 1～4 年生の男子フィールドプレイヤーの形態計測および身体機能測定データを分析に用いた。測定項目は形態計測として、身長、体重、体脂肪率および筋量の 4 項目の計測結果と、身体機能においては、筋力、筋持久力の指標項目として、ベンチプレスの 1RM の推定および懸垂腕屈伸の最大反復回数、瞬発力の指標項目として、垂直跳およびスプリント走、敏捷性の指標項目として、折り返し走、STEP50 およびハードル走、全身持久力の指標項目として、20m シャトルランの 8 項目の測定結果を分析に用いた。分析においてはポジション別にアタック(13 名)、ミディー(32

名)、ディフェンス(24 名)に分けた。また、今シーズンの公式戦で主にベンチ入りをしたメンバーをレギュラー群(R 群、26 名)、公式戦においてベンチ入りをしなかったメンバーを非レギュラー群(NR 群、43 名)として群分けを行った。さらに、AT、MD、DF のポジションごとにレギュラー群および非レギュラー群に群分けした。全てのデータの平均値±標準偏差を求めた。

結果

ポジション間で比較したところ、体重、筋量およびベンチプレスの 1RM の推定において、DF が有意に高い値であった。競技レベル間の比較は、折り返し走およびハードル走において、R 群と NR 群の間に差が認められた。また、折り返し走およびハードル走において、MD の競技レベル間に差が認められた。

考察

早稲田大学ラクロス部男子フィールドプレイヤーと一般成人男性(20～24 歳)の形態計測および運動能力の値を比較してみると、本学男子ラクロス選手は上肢の筋持久力、下肢の瞬発力および全身持久力が一般成人男性に比べて高い値であった。ポジション間の比較を行った結果、DF は他のポジションよりも大きな体格や強い力を持っていること、または必要としていることがわかった。競技レベルの間には、折り返し走およびハードル走において、レギュラーと非レギュラーの間に差が認められた。さらに詳細に検討するために、AT、MD、DF のポジションごとにレギュラーと非レギュラ

一の差を求めたところ、MD において折り返し走およびハードル走に差が存在することがわかった。したがって、競技レベルにおいて、折り返し走およびハードル走の差は、MD が示したポジション内の差に起因しているものと考えられた。

結論

本学男子ラクロス選手は上肢の筋持久力、下肢の瞬発力および全身持久力が一般成人男性に比べて高い値であること、DF は他のポジションよりも大きな体格や強い力を必要としていること、MD の敏捷性において、競技レベル間に差があることが明らかになった。