

育成年代トップレベルと地域レベルサッカー選手の体力要素比較を通してみる今後のトレーニング指針

The lodestar through the comparison with physical element of top level and area level junior soccer player

1K05A505

指導教員 主査 広瀬統一先生

菅原 航陽

副査 中村千秋先生

【緒言】

サッカーに於いては体力要素の中でも特にスピード要素がパフォーマンスと関係があると指摘されている。しかしそれは男子に関する研究がほとんどで、女子に関するものは少ない。女子に関する研究が少ないということは、体力要素を測定しても比較する指標がなく、現状を知ることが困難になり、課題を明確にすることが出来ず、こういったトレーニングを行っていくべきかの指針が得られないということである。今後世界と戦っていく上では育成年代からのトレーニングの積み上げが重要になってくるが、育成年代に於ける研究は極めて少ない。その為本稿では、育成年代女子日本代表と地域クラブチームの女子サッカー選手の体力要素の比較並びに地域クラブチームの学年間の比較を通して、今後のトレーニング課題を明確にすることを目的とする。

【方法】

地域クラブチーム（以下クラブ群）の女子サッカー選手（年齢：13～16歳）37名（中学二年：7名、中学三年：22名、高校生：8名）とU-15日本代表チーム（以下代表群）の女子サッカー選手（14・15歳）24名（中学二年：4名、中学三年：16名、高校生：4名）を対象とした。クラブ群と代表群の比較ではそれぞれの中学三年22名と16名のみを抽出して、身長、体重、20m走・40m走、立

三段跳、VMA(45-15)テストの比較を行った。学年間の比較ではクラブ群の選手3学年について20m走・40m走、10m×5走、立三段跳・立五段跳、VMA(45-15)テストを三群間で比較した。二群間の比較にはT検定を用い、三群間の比較には一元配置分散分析を用いた。有意水準は $p < 0.05$ とした。

【結果】

クラブ群と代表群の比較では、40m走でクラブ群が 6.64 ± 0.26 秒、代表群が 6.31 ± 0.20 秒で有意に代表群が速いという結果($p < 0.01$)を示した。またVMA(45-15)テストでクラブ群が 17.2 ± 3.0 km/h、代表群が 15.2 ± 2.1 km/hでクラブ群が有意に高い値を記録した($p < 0.01$)。学年間の比較では全て有意差なしという結果であったが、立三段跳・立五段跳に於いて中学二年と中学三年に比べて高校生が低い値となった。

【考察】

40m走に於いてパフォーマンスレベルの高い代表群が有意に速いという結果から、サッカーのパフォーマンスを決定付ける大きな要因の一つはスピードであると推察される。その為育成年代からスピードを意識したトレーニングを行っていくことが必要であると考えられる。スピードの向上にはプライオメトリックトレーニングが有効であることが示されており、選手の発育発達過程も考慮に入れながら、適切なプ

プログラムを組んでいくことが望ましいと考えられた。