ハンドボール選手におけるコンディショニング Conditioning of handball player

1K06A117

指導教員 主査 坂本静男先生

佐野清貴

副査 赤間高雄先生

緒言

オーバートレーニング症候群という言葉は1980年代に入ってから使われるようになってきたが、使いやすい言葉だったために十分にその概念を理解しないままに普及してきたと思われる。そのため、具体的な知識を持たずに、練習を続けオーバートレーニング症候群の状態に陥るケースが多くなっている。もし少しでもオーバートレーニングについての知識を持っていれば防ぐことができたと思われる。しかし、今の早稲田大学ハンドボール部の選手間では、オーバートレーニング症候群に対する知識はなく、トレーニングの厳しさからいつオーバートレーニング症候群に陥ってもおかしくない状況にある。このような知識不足と関連して、休めないというのも、今の部活動の現状に関わってくる。例えば、夏に合宿をしてそこで途中で脱落したものはレギュラーに選ばれない、走りのタイムを何秒以上更新しないと試合に出さないなどの、限界以上のものを求められるトレーニングがあるために自ら休養を取る事が出来ず疲労の蓄積が進んでいくと考えられる。そういった背景を踏まえ今回は、私が所属している早稲田大学ハンドボール部を対象とし、現状の問題点を指摘しながらオーバートレーニングの予防や競技力向上につなげていきたいと考えている。

対象と方法

早稲田大学ハンドボール部選手 12 名 (19.0±0.7)。3月18日~30日の13日間(そのうち、休みは23日、24日、30日で、19日、22

日は2部練習、20日、21日は3部練習)。起床時に心拍数、体温、体重を毎日同じタイミングで計測。睡眠前にその日の疲労度をVAS法により計測。練習前、練習後にPOMS検査を行う。

結果

今回、通常トレーニング期と高負荷トレーニング期を同じ日程でレギュラーと非レギュラーの選手たちがこなしたときに、身体や精神に影響、違いがあるのか調べることを目的としていたので、通常トレーニング週終わりの次の日の休み(30日)と高負荷トレーニング週終わりの次の日の休み(23日)のデータを比較した。全ての測定項目に有意差は得られなかったが、この期間を通しての推移グラフでは相違がある傾向を認めた。また、非レギュラーの体重において初日の18日と30日で相違がある傾向を認めた。(P<0.1)

考察

実験によって調べた測定項目にはすべて差は認められなかった。その要因を検討したが、ひとつは今回の実験を行った時期である。実験は3月の後半に行ったが、ハンドボールのシーズンは4月の春季リーグ、9月の秋季リーグ、11月のインカレであるが、このインカレが終わると長期オフに入りその始動が2月の中旬からになる。そのため、3月の中旬から下旬にかけてはまだレギュラーの選手にとってコンディションが良好ではなく、あまり非レギュラーと

の差が見られなかったのではないだろうか。また、部内の人数が増えたために練習の形態や考えが変化していて、チーム全体の力の底上げを意識して練習をしている。その成果として選手間の力の差が縮まってきているのではないかと感じた。疲労やオーバートレーニング症候群について調べる場合、長い期間で推移を見ることが良いといわれており、もっと長期間の調査が必要だと感じた。