

ウエイトリフティング競技における国内大学生のトレーニング過程に関する調査研究

A study of domestic college student's training process in weightlifting

1K08A044-8

大塚一樹

主査 土屋純先生

副査 岡田純一先生

【研究の動機・目的】

1960 年ごろの日本のウエイトリフティング競技は、オリンピックでメダルを獲得するほどの世界レベルであった。しかし現在はオリンピックでのメダル獲得はおろか男子軽量級と女子がかるうじて入賞するレベルに低迷している。これからの日本の競技レベルアップするためには低年齢からの一貫した競技指導が必要である。そこで本研究は、ウエイトリフティング指導教本のナショナルトレーニングシステムについて概観し、実際にトップレベルの選手はいつごろ、どのような指導を受けてきたのかを調査し、特徴を発見することを目的とした。

【本研究の方法】

関東の大学 6 校の学生を対象にアンケート調査を実施した。アンケートでは、①いつからウエイトリフティングを始めたか②中学、高校、大学、それぞれで 1 週間あたりの練習日数と 1 日あたりの練習時間と練習内容を調査した。練習内容については技術トレーニング、補強トレーニング、筋力トレーニングに分け、全体のトレーニング時間のうちのどれだけの割合で行ったかを調査した。③ウエイトリフティングを始める前はどのようなスポーツをいつから行っていたのか。④ウエイトリフティングでの競技会の成績。ここでは初めて出場した競技会、中学、高校、大学のそれぞれ最も成績上位の競技会の成績を調査した。

【本研究の結果】

ウエイトリフティングの競技開始時期はほとんどが高校 1 年時であった。中学時から競技を始めていた選手はわずかであった。

各時期におけるトレーニング過程については、中学時から始めた 8 人の週当たりの練習日数の平均は 2.6 日、平均練習時間は 2.2 時間であった。練習内容については、技術系トレーニングより補強系トレーニングの割合が高く、中学、高校、大学のうち最も値が大きいという結果になった。ウエイトリフティング開始前の経験競技とその開始年齢から、中学時から始めた全員の選手は、他競技と併用しウエイトリフティングを行っているということがわかった。

高校時での週当たりの練習日数の平均は 5.7 日、練習時間の平均は 2.8 時間であった。練習内容については、中学時より技術系トレーニングの割合が増加し、補強系トレーニングの割合は減少した。技術トレーニングの割合は、中学、高校、大学のうち、最も値が大きくなった。

大学時での週当たりの練習日数の平均は 5.6 日、練習時

間の平均は 3.2 時間であった。練習内容については、高校時と大学時では技術系トレーニングの割合はわずかに減少し、補強系トレーニングの割合には大きな変化は見られなかったが、筋力トレーニングの割合が増加しており、中学、高校、大学時のうち最も値が大きい結果になった。

成績上位の選手と全体のアンケート結果の平均を比較すると、各時期の週当たりのトレーニング日数、については大きな変化は見られなかった。しかしトレーニング時間においては、成績上位の選手の方が全体の平均トレーニング時間より多く技術系トレーニングの割合が高いという結果になった。

【考察】

中学時から競技をおこなう人数が少ない原因として、指導者不足、練習環境が整っていないことが考えられる。ウエイトリフティングはどこでもできるスポーツではないので、まずは練習できる環境を充実させることが必要だと考える。

中学時に補強系トレーニングの割合が一番高かったのは、始めた当初は比較的簡単な動作である補強系トレーニングから行い、次第に技術系トレーニングに移行するためである。

高校時に技術系トレーニングの割合が多くなっているのは、中学時に比べ試合数が増加したためと推測できる。全国大会でみると、中学時では全国中学生大会のみで、高校時には全国高校選抜大会、インターハイ、国民体育大会、全日本ジュニア選手権大会があり、県大会をあわせると圧倒的に高校時の方が試合数は多い。また中学時よりも練習日数と練習時間も確保できるためである。

高校時と大学時では大きな変化はないが、筋力トレーニングの割合がわずかに増加していた。これに比例して、高校時から大学時になるにつれて階級が上がっている。筋力トレーニングで専門的体力を向上させ、怪我をしない体づくりを行っているのだと推測できる。

【まとめ】

本研究より、日本のウエイトリフティング競技指導の現状や実際にトレーニング過程を調査して、ウエイトリフティングにおいても低年齢からのトレーニングや運動経験が、いかに重要であるかを改めて理解できた。また研究結果より、競技開始年齢と高校時、大学時の練習時間は競技成績と密接に関係しているということがわかった。