

高強度ウォームアップがサッカーのキック技術に与える影響

Effect of high-intensity warm-up on kick skills of soccer

1K10C258 千葉 梢恵

主査 太田 章 先生

副査 倉石 平 先生

【緒言】

私の所属するW大学体育会女子サッカーチームは、競技力向上のため、シーズンを通して週1度の筋力トレーニングを行っている。しかし、この4年間、オフ期間や大会直前を除いて週に一度の頻度で筋力トレーニングを行ってきたが、飛躍的な個人的に技術的な向上に結びついたという実感があり、個人としては、量についてもそうだが、普段のストレングスコンディショニングについての取り組みを改善していく余地が多くあるのではないかと考えている。サッカーという競技において、キックの威力や正確性といった要素は勝敗を大きく分かつものである。私自身、キックの技術が自身の大きな武器であることも、現在このチームで主力として試合に出場できている理由のひとつである。この実験研究を通して、私自身の更なる競技力の向上、ひいては私の所属するチームがより一層飛躍する一助となりえることを願って、この実験調査を行うこととした。

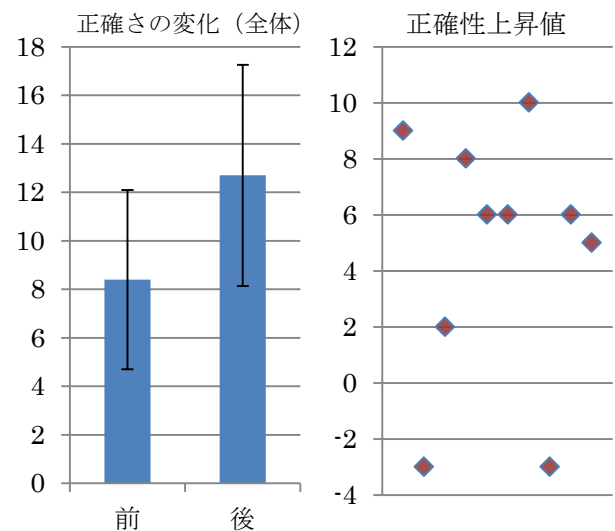
【方法】

W大学体育会女子サッカーチーム10名(159.9±8.1cm/55.2±7.7kg)を被験者とし、実験調査の順序としては・通常のウォームアップ→試技(測定)→高強度ウォームアップ→試技(測定)
・キックに関与する主な筋群に関するトレーニング種目を1RMの30%の負荷で、できる限り素早く各種目5RM×2-3setずつ行った。(パワートレーニングの方法を基にして、半分以下のrep数で可能な限り素早い動作で行った)

【結果】

被験者10人中8人は高強度ウォーミングアップ前の測定に比べて正確性の値は向上する結果となった。8ポイント以上の大幅な向上がみられたのは3人で、2ポイント以上8ポイント未満の上昇が5人、一方で2人が低下し

た。しかし、低下した2人に関しては3ポイントの低下に留まっており、この高強度ウォーミングアップへの取り組み自体が低下の主たる要因であるとは言い難い結果であった。また、スピードガンを用い、球速を計測することで恣意的に正確性を重視するための取り組みが行われたかどうかを図る指標を設定した。



【考察】

結果として10名中8名は正確性の値の向上が見られた。そのうち半数以上の6名についてははっきりと正確性が向上していることがわかった。この結果により、高強度ウォームアップを行うことでキックの正確性が向上することが示された。正確性測定値が向上した被験者からは身体操作が容易になったという感想が多く聞かれた。今回の高強度型ウォームアップの効果は認められたものの標本数は少ない。スポーツ医学領域のウォームアップの分野における研究は発展段階である。個々人の筋量、コンディショニングや心理的要素に大きく左右されるものであり一般化された法則性を見出すことは難しい。今後、競技力向上の方法のひとつこの分野の更なる発展を望む。

