

SAQ トレーニングがレスリング選手の敏捷性に及ぼす影響

Effect of SAQ training on agility performance in wrestlers

1K10C314-5 西 洸大

指導教員 主査 岡田 純一 先生 副査 友添 秀則 先生

【目的】

レスリング競技においては、勝敗を分ける主な決め技としてタックルがある。そのタックルに必要な不可欠な要素とされているのが敏捷性である。そこで敏捷性能力を向上させるトレーニングとして、SAQ トレーニングが注目されている。SAQ トレーニングとは、スピード (Speed)、アジリティ (Agility)、クイックネス (Quickness) の3つの構成要素に分けられ、必要に応じた速さの的確なトレーニング方法のことを指す。

現在レスリング界ではスピード強化のためのインターバルトレーニングが一般的で、他のアジリティやクイックネストレーニングが行われていない (藤本, 柳川ら)。敏捷性の向上により、攻防の素早い切り替えし、相手よりも速い動作の始動などの向上に繋がる。

本研究はこの2つのトレーニング法に着目し、レスリング競技に必要とされる敏捷性能力に及ぼす効果、ならびに効果を得られるために要する期間を明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象は、小学生男女レスリング選手13名 (男子11名、女子2名) であり、SAQ トレーニングを実施する群 (トレーニング群: 男子5名、女子1名)、実施しない群 (コントロール群: 男子6名、女子1名) に分けた。対象者の年齢、身長、体重、競技歴は、それぞれ 10.2 ± 1.3 歳、 140.0 ± 5.8 cm、 35.6 ± 4.6 kg、 5.1 ± 2.3 年である。トレーニング群には、アジリティ (ヘキサゴンドリル、20m スクエア、スクウォーム、トス・ゲット・アップ・キャッチ)、クイックネス (クレイジーボール・ワンバウンドパス、クレイジーボール・フロントスロー、8 点星ドリル、ドッジボール) トレーニングを、交互に週3回の頻度で2ヶ月間実施した。トレーニング結果の測定において2週間ごとに全身反応時間を測定した。トレーニング前、2週間後、1ヶ月後、2ヶ月後の項目で反復測定二元配置分散分析を行った。多重比較検定として Bonferroni を用いた。有意水準はいずれも 5%未満とした。

【結果】

トレーニング群では、全身反応時間がトレーニング前では 0.352 ± 0.028 秒、2週間後は 0.328 ± 0.029 。1ヶ月後で 0.323 ± 0.026 、2ヶ月後に 0.313 ± 0.031 でトレーニング群のトレーニング前と比較した時、2週間後では7%、

1ヶ月後は8%、2ヶ月後には11%の減少がみられ、コントロール群とは、1ヶ月後に6%、2ヶ月後に9%の差がみられたが、いずれも有意な差はみられなかった。

また、トレーニング群内の被験者の変化をみたところ、T.J は2週目で-12%、1ヶ月後に-12%、2ヶ月後に-16% (ここから後の者は、2週目、1ヶ月後、2ヶ月後の順で表記するものとする)。I.K は-11%、-6%、-14%。O.A は±0%、-2%、+4%。K.M は-7%、-1%、-15%。I.T は+8%、+3%、+4%。S.A は-17%、-20%、-14%。M.H は-6%、-17%、-25%、であった。

【考察】

本研究では全身反応時間における有意な差は認められず、本研究で実施したトレーニング内容および期間の組み合わせで、その効果を見出すには至らなかった。先行研究では3ヶ月以降には敏捷性能力が向上すると報告され、かつ本研究の記録も向上傾向にあることから、トレーニング期間を延長し、アジリティ、クイックネストレーニングを行うことによって、レスリング選手に必要な相手の動きに素早く反応し、攻防の切り返しの動きの質を向上させる可能性は否定されないだろう。一方、対象者がゴールデンエイジの成長期であり、データに大幅な個人差がみられた。また、ラダーを用いないエクササイズにおいては、対象競技の特性に合った特異的な動作を工夫していく必要性が考えられた。

【結論】

2ヶ月のSAQ トレーニングにより、全身反応時間に変化はみられなかった。トレーニング期間の延長、競技特性に合わせたトレーニング方法や評価方法をさらに検討する必要がある。

表1 トレーニング前後における測定結果

群毎の反応時間(秒)				
	前	2週目	1ヶ月	2ヶ月
トレーニング群	0.352 ± 0.028	0.328 ± 0.029	0.323 ± 0.026	0.313 ± 0.031
コントロール群	0.375 ± 0.058	—	0.345 ± 0.025	—

表2 トレーニング群の個人結果

トレーニング群間の反応時間(秒)				
	前	2週目	1ヶ月	2ヶ月
T.J	0.335	0.293	0.295	0.280
I.K	0.356	0.318	0.336	0.308
O.A	0.304	0.304	0.297	0.315
K.M	0.353	0.327	0.348	0.301
I.T	0.351	0.380	0.362	0.366
S.A	0.392	0.325	0.313	0.338
M.H	0.374	0.350	0.312	0.282
平均	0.352	0.328	0.323	0.313
標準偏差	0.028	0.029	0.026	0.031