

高校生期における女子柔道選手の補強トレーニングに関する研究 —高校柔道日本一を達成できる選手の育成について—

鮫島 将太郎¹⁾

¹⁾鹿児島県立鹿児島南高等学校

I はじめに

鹿児島南女子柔道部では、チーム目標である「鹿児島から日本一」を達成するため、日々の補強トレーニングや稽古内容の研究を進めてきた。全国で活躍できるチームづくりを目指したトレーニングプログラムをモニタリング測定の結果を参考にしながら実施するなど、計画的に行ってきた結果、今年度は全国大会で二人の選手が5位となり、日々鍛えた力を発揮してくれた。しかし、全国大会入賞は果たせたものの目標達成には届かず、自力としても優勝を目指せる力はあっただけに、チャンスを掴めなかった悔しい結果となった。今回の結果からフィジカル面では全国レベルで通用している手応えを感じ、補強トレーニングの成果が表れていると思う。そのため日本一を叶えるためには、あと少しの差(課題)を見極めて検討していく必要がある。

柔道競技では特に筋力、パワーが大きく競技力に影響し、かつ全般的な能力が必要になるため、総合的に体力要素把握した強化プログラムをサーキットトレーニング(CrossFitトレーニング)として実施

を検討した。

II 平成29年度の競技成績

今年度の鹿児島南高校女子柔道部の競技実績は以下の通りである(下図)。

III 平成29年度の研究協力校としての活動内容

①本年度の測定回数と測定日

- 1回目…平成29年6月中旬
- 2日目…平成29年12月中旬

②測定内容

- 形態・身体組成
身長・体重・体脂肪・皮脂厚・筋厚・骨密度など
- 筋力・パワー・敏捷性
脚伸展力・脚伸展トルク・垂直跳び・片脚4方向ジャンプ・握力・腹筋力(30秒間上体起こし)
- 間欠的な無酸素パワーの発揮能力
パワーマックスによるインターミッテント



図) 南東北インターハイで三崎選手(左)小川選手が第5位となった(a)

愛媛国体では九州ブロック予選を突破して清水選手が鹿児島代表として出場した(b)

テスト

(5秒全力運動, 5秒休息×10セット)

Ⅳ まとめと今後の取り組み

現在のチームとしては、CrossFitトレーニングを（週に2～3回）継続的に実施するにより、選手の筋量の増加、体脂肪率も低下しており、全国で戦える身体になりつつあると感じている。パフォーマンスとしては力強い攻撃ができるようになっており、技の決定率もあがっている。しかし、今年の全国大会での反省点としては、パワーは通用するがスピードが原因で競り負けることやスピードでは上回るが、パワー不足で力負けするなど、個の特性（強みと弱点）を十分に把握したうえで、体力向上を目指すことの必要性を感じた。また、柔道競技は体重による階級別であるために階級によっても競技性が異なり、その特性を十分に分析してトレーニングと結びつけることが求められる。そして、この反省点とともに全国上位になった過去のチームと比較しても見劣りする点もあることから、改めて日本一になるためにはトレーニングプログラムを再検討する必要がある。

現在行っているCrossFitトレーニングは効果があり、選手の体力要素も向上している。今後は、計画的に継続するとともに、個別のプログラムを用意したトレーニングを行い、全国で通用するためのパフォーマンスアップにつなげていきたいと考える。