

# 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<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>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を鹿屋体育大学にご協力をいただきながら研究を進めてきた。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実績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2年連続となるインターハイ団体戦に出場するとともに個人戦においては、57kg級と78kg級の2名の選手が5位入賞となった。地元鹿児島開催のインターハイとあって、日本一の目標達成に届かず悔しい結果となったがどうか最低限の結果を残すことができたと思う。今年のチームの特徴として大型の重量級選手が少なく、全体的に小柄（平均体重58.8kg）な選手が多かった面や主力の選手が怪我を繰り返す時期もあり、それが全国大会では少なからず影響し、団体戦においては結果を残すことができなかったところは反省点である。ただし、年間を通したCrossFitト

レーニングの成果あって、相手が大型の選手であっても勝負がすることができ、そのなかで持ち味のスピードを生かし、善戦することができた。今年度も各選手の課題に応じたトレーニングプログラムを組み合わせたサーキットトレーニング（CrossFitトレーニング）の実施を継続し検討した。

## II 令和元年度の競技成績

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 令和元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・・・ 令和元年7月中旬
- 2回目・・・ 令和2年2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



図) 南部九州インターハイ個人戦において三崎選手 (a)、芝原選手が5位入賞となった (b)

○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  
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

現チームの取り組みとしては、「モニタリング測定数値」と「監督の主観的評価等」を含め、作成したトレーニングプログラムを実施している。よりトレーニングの課題や狙いを明確に示し、その個々の課題に沿ってCrossFitトレーニングを（週に2～3回）継続的に実施により、選手の課題であった持久力や敏捷性の数値が向上した。また、柔道競技は階級制で各選手の試合に向けた増量や減量を含めた体重コントロールがありながらも、除脂肪量は増加傾向であり効果的な体づくりが実践できた。

パフォーマンスとしてもデットリフトとスクワットの数値があがり、フィジカル面の向上からも、寝技の決定率があがり、試合の後半でもスタミナが落ちず粘り強い攻撃が持続できた。立技においても連続した技からのポイントを取る場面が増え、競り合いに力強くなった印象がある。そのため、全体的な場面でトレーニングの効果が柔道にうまく結びついていると感じている。

しかし、これまでの全国大会の挑戦や毎年感じるチームの反省点としてもなかなか「日本一」を狙えても結果的に遠いかたちで終わることがあり、柔道のスキルのみで頼るのは限界があると感じる（高校3年間の限られた時間的な部分や柔よく剛を制するという意味にも限界がある）。そのため、トレーニングの『ちから』をこれまで以上に借りてフィジカル面を徹底的に鍛えていく必要があると考える。選手になかには「柔道さえやっていたら強くなれる」といった考え方もありトレーニングを軽視している部分も少なからずあるため、トレーニングへの意識改革も平行して仕掛けていく必要もある。

来年度はいよいよ鹿児島国体の年で、チームの底上げはもちろん、候補である選手の育成が求められる。そのため、これまでの以上に強化を加速する必要がある、候補となる選手への積極的なトレーニングを継続的に行っていきたい。現在、行っているCrossFitトレーニングは選手の短所に重点を置いたプログラムが多く、その効果あって大きな怪我もなく怪我の予防にもつながっており、さらには順調に選手の体力要素が向上している。このことから、チームとしても測定結果をフィードバックし、各選手が抱える弱点要素に重点を置いた個別のプログラムを用意するなど、全国で日本一を勝ち取るためのトレーニングを実践、パフォーマンスアップしていきたい。