

高校生期における女子柔道選手の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を目指して—

吉村 智之

鹿児島県立鹿児島南高等学校

I. はじめに

平成19年度から21年度の3ヵ年で、鹿屋体育大学スポーツトレーニングセンター研究協力校として、本校女子柔道部を対象にトレーニング効果のモニタリングを実施し研究を進めてきた。女子柔道に効果的なトレーニング方法やトレーニングカルテの作成などを行い様々な視点から検証してきた。年次毎に、測定項目を変化させ女子柔道全国トップ選手になるために必要な体づくりを行い、技術や戦術についても大学生との合同練習をとし高めてきた。チームがどのように成績に結びついていくかも研究を行った。

II. 各年度での実績と研究内容

＜平成19年度：部員数16名＞

【実績】全国高校総体団体ベスト8，全国高校総体個人2名入賞【研究内容】①体力トレーニング法の研究，②トレーニング基準表の作成（※年3回のモニタリングを実施）

＜平成20年度：部員数19名＞

【実績】全国高校総体団体第3位，全国高校総体個人2名入賞，国民体育大会団体準優勝【研究内容】①体重管理表の作成，②最大無酸素パワーの測定（※年3回のモニタリングを実施）

＜平成21年度：部員数16名＞

【実績】全国高校総体団体第3位，金鷲旗高校柔道大会第3位【研究内容】①最大無酸素パワーとその持続性の測定，②トレーニングカルテの作成（※年7回のモニタリングを実施）

III. 年度ごとの研究内容と考察

初年度となる平成19年度は、体力トレーニング法の研究と基準表の作成を目的とし、今後継続的に何

を測定していけばよいか考え、幅広い測定項目を実施した。筋力・パワー系では、膝伸展力や肩腕力の押し引き、脚伸展パワーの測定を実施し、柔軟・調整力系では、閉眼片足立や片足J Sテスト、Steppingの測定を実施した。また、エネルギー供給系として体重の7.5%の負荷を設定し、最大無酸素パワーを見る10秒間のペダリング、60秒間の平均パワーを見るWingate Testを実施した。その他の項目として、身長、体重・体脂肪率と生物学的な成熟度の判定として骨年齢測定と最終予測身長を推定を年3回にわたり調査した。

2年目である平成20年度は、体重管理の徹底を目標とし、毎日の体重測定から試合までにいかに目標体重にむけて調整していくかに取り組んだ。そのため体重管理表の作成を行い、毎日練習前後に体重測定を実施して記録をつけさせた。また、10秒間の全力ペダリングで最大無酸素パワーの測定を年3回測定実施した。最終年度となる今年度は、最大無酸素パワーとその持続力の測定を年に7回実施した。内容はコンビ社のパワーマックスVを用い10秒間の全力ペダリングと50秒間の休息を1セットとして、それを6セット繰り返すものである。1セット目はアップとし、2セット目からの5セットの最大無酸素パワーとその持続性を継続的に見てきた。試合期に合わせ持続性よりもパワーが伸びてきていた。

IV. まとめ

この3年間の取り組みで、柔道競技にはあまりなじみのない数値目標というものをトレーニングの中で意識し始めた。これまで達成されていない鹿児島から高校女子柔道日本一という目標に対し、自分達が今何をしていけばそれに近づくのか、実際に自分達がどの程度伸びてきているのか、今後どのような

取り組みが必要になってくるのか等、自分に必要なトレーニングを知り、そのセット数などを自分自身で決め実践できるようになってきた。このようなことから選手一人一人がトレーニングに楽しさを見つけ自主的かつ積極的に行うようになり、更なる効果があったように思う。

これまで必死に頑張ってきたも勝ちあがるのが難しかった全国高校総体での2年連続3位入賞、各県から選抜された最強メンバーで戦った国民体育大会でも本校単独チームでの準優勝、全国の強豪校が多数集まり参加チーム160校で全国の頂点を狙う金

鷲旗大会で3位入賞など、様々な全国大会での入賞をおさめることができた。またこの3年間でジュニア日本代表として国際大会でも優勝する選手も輩出することができた。しかしながら目標である団体日本一にはあと一歩及ばない結果となってしまった。今後は更にこの3年間で得た具体的な数値目標を参考に、トレーニングを重ね、自己管理の徹底をはかり目標達成に向け努力していきたい。

最後にこのような機会を与えていただき、またこれまで3年間トレセンでお世話になった先生方に感謝申し上げます。