

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

本校柔道部は平成19年度から21年度までの3カ年間、鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター研究協力校の指定を受け、チーム目標である高校柔道日本一を達成するための体づくりについてトレーニングや練習内容の研究を進めてきた。また本年度から24年度まで第2期目ということで研究を継続させていただくことになった。前期では全国の2位3位という成績を残すことができたが、今期のスタートである今年は、インターハイ・国体・金鷲旗等の全国レベルの大会で結果をのこすことができなかった。

また研究から実践に繋げるという点では鹿屋体育大学柔道部の練習に参加させていただき、実践の中で学ぶことが多くあり、技術の向上に役立てることができた。今年度の取り組みから来年度のトレーニング内容を検討し測定項目を絞りながら実践につながる効果的なトレーニングを研究していきたい。

II. 平成22年度の活動内容

①本年度の測定回数と測定日

- 1回目・・・7月中旬
- 2回目・・・10月上旬
- 3回目・・・11月上旬
- 4回目・・・3月上旬

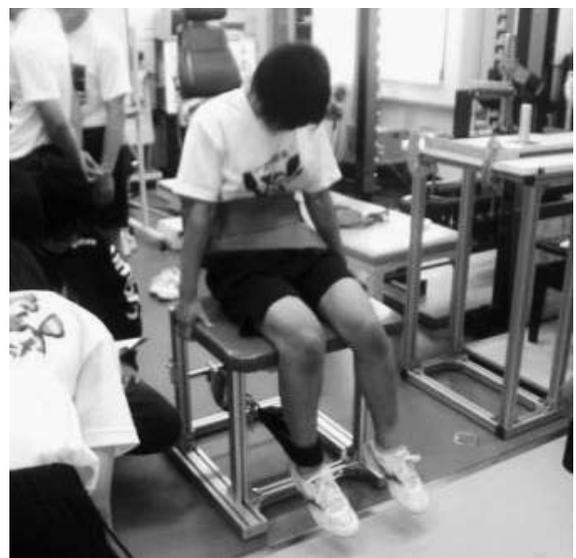
②測定内容

- 形態・身体組成
身長・体重・体脂肪率・皮脂厚・筋厚など



○筋力・パワー・敏捷性

脚伸展力・脚伸展トルク・垂直跳び・ステップ
ピング・握力・背筋力・腹筋力（30秒間上体起こし）



○パワーマックス

最大無酸素パワーテスト（10秒×5 S）

③視察研修（大会視察予定）

今年度の終わりとなる3月下旬に広島や島根で行われる全国規模の大会がある。高校生や大学生社会人を含む幅広い層の選手が出場する。その中で柔道選手に必要な筋力の特性を見つけ、高校生

期の発達段階に応じたトレーニング内容を検討し、今後の参考にしていきたい。

また多くの試合の中から特に女子柔道において実践で多く使われる技の種類や入り方、その技に入るまでの組手のパターンなどについても研究しコーチング力を高めこれからの指導に役立てていきたい。

Ⅲ. 今後の活動予定

今年度に今までのような結果を出せなかった理由はいくつか考えられるが、最大の理由は基礎的な体

力が足りていなかったことのように思う。ここ数年の中で練習内容が技術的なものが多くなりすぎ体作りやトレーニングへの意識が低かったように思う。体作りに関しては、トレーニングで身につけられる体力と、練習の中で基本動作を繰り返し行う中で身につけられる体力とがある。そのようなことをふまえ2年目となる来年度は、練習内容を見直し、以下の3点について工夫していきたい。

- ①基礎基本の徹底（トレーニングと反復練習）
- ②食事の管理（食事内容、間食、サプリメント）
- ③体重管理（1日数回の測定とグラフ作成）