

中学生から大学生における一流女子柔道選手の体力測定及び柔道のパフォーマンス評価

濱田 初幸¹⁾, 小山田和行¹⁾, 藤田 英二²⁾

¹⁾鹿屋体育大学伝統武道・スポーツ文化系

²⁾鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

1. 研究目的

全国トップレベルの実力を有する中高一貫校の女子柔道部員と本学女子柔道部員の体力測定を行い、女子柔道選手の体力要素の把握や発育・発達に応じたトレーニング法の検討を行うことを目的とした。

2. 研究内容

スポーツトレーニング教育研究センターの藤田講師によるコーディネートのもと、下記の内容について実施した。

実施日

2009年8月22日～24日

対象者

全国トップレベルの実力を有する敬愛高校・中学校女子柔道部員、千葉県少年女子国体選抜選手および本学女子柔道部員を対象者とした。

3. 実施内容と成果

生物学的成熟度の測定として超音波式による骨年齢測定を実施した。形態測定として身長、体重・体脂肪率、大腿周径囲、下腿周径囲、超音波法による大腿前面および下腿後面の筋厚・皮下脂肪厚を実施した。体力測定項目は、握力、上体起こし、垂直とび、リバウンドジャンプ、膝関節伸展トルク、足関節底屈トルク、および全日本柔道連盟がシニア強化選手を対象として行っている体力測定項目から4方向片脚ジャンプテストおよび無酸素パワーの測定を実施した。

以上の測定から全国大会レベルの中学生から大学生までの女子柔道選手のデータが蓄積された。本研究の成果は武道学研究などに投稿予定である。