

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

鹿児島南高等学校

鹿児島南女子柔道部では、チーム目標である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。その成果として、今年度のインターハイ個人戦において鹿児島県勢初となる柔道で日本一という結果を修めることができた。これも偏に、研究協力校として鹿屋体育大学のご協力があったからこそだと深く感謝し、この紙面をお借りしてお礼申し上げます。しかし、長年の目標であった高校柔道日本一は個人で達成できたが、これはあくまで個人戦であり、私個人としても団体戦での日本一達成を今後の最終目標としていきたい。

昨年度以降、基礎体力の強化を目的に補強トレーニングを取り入れてきた。その成果は少しずつ出てきていると感じているが、インターハイ団体戦、国民体育大会ではチームとして思うような結果を出せなかった。いくつか敗因は考えられるが、今後の取り組みとして重要視しているのは、より柔道に活かされる補強トレーニングの充実である。選手の多くは補強トレーニングを「単なるトレーニング」という意識で終わってしまっている。考え方の問題であるが、補強トレーニングが柔道に活きるという意味を十分に理解できていない。さらに、日々の稽古内

容がどうしても実践中心となりがちのため、個々の「からだづくり」に対する意識は低いように思える。柔道に効果的な補強トレーニングを積極的にメニューに取り入れることにより、「怪我をしないからだづくり」と同時に、もう一段上のレベルでの柔道が実現できるようにしていきたい。

現在、柔道選手のリバウンドジャンプ能力に着目している。柔道は通常量の上での稽古がメインとなり、日々の稽古のみではプライオメトリックトレーニングの要素が入りにくい。しかし、一部の報告では、優れた柔道選手はリバウンドジャンプ能力が優れている可能性が示唆されていることから、今年の1月より縄跳びによるトレーニングを導入することとした。昨年末にトレーニング開始前の測定を終え、今年の2月にトレーニング開始後1ヶ月目での測定を実施する予定である。縄跳びによるトレーニングが、柔道選手のリバウンドジャンプ能力を改善させるのか、それがどのように実際の柔道の動きにつながっていくのかなど楽しみである。これからも研究の成果をもとに、柔道に効果的で選手にとってもプラスとなる補強トレーニングの内容を検討し、団体で日本一を達成できるように努力していきたい。



写真1. インターハイ個人で優勝



写真2. 縄跳びのトレーニング風景