

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。ここ数年は九州大会や全国大会において成果を残しつつあるが、目標達成とはいかに終わる大会もあり課題も多かった年であった。今年度から柔道競技では大幅なルール改正が施行され、「組まない」「組んでから切る」などの消極的なスタイルには厳しく罰則が与えるようになった。大きく表現すれば「逃げる」「守る」ことができずに「攻めあるのみ」の競技スタイルに変わりつつある。今まで以上に柔道の技術も求められ、なおかつ攻め続けるスタミナやパワーが要求される。これからはルール改正を踏まえたトレーニング内容を検討し、日本一に近づける効果的なトレーニングを研究していきたい。

II 平成25年度の活動内容

- ① 本年度の測定回数と測定日
 - 1回目・・・ 5月
 - 2日目・・・ 1月
- ② 測定内容
 - 形態・身体組成など
身長・体重・体脂肪率・大腿周径・大腿四頭筋の筋厚および皮下脂肪厚
 - 筋力・パワー・敏捷性など
膝伸展筋力・垂直跳び跳躍高・リバウンドジャンプ能力・片脚4方向ジャンプ・スクワットパワー・握力・体幹筋力(30秒間上体起こし)
 - 間欠的な無酸素運動の持久能
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)

③ 視察研修(大会視察予定)

例年3月下旬に香川や広島で行われる全国規模の大会がある。その大会を視察し、全国レベルの選手がどのような筋力の特性を持ち、その特性をどう柔道に活かしているのかを探ってみたいと考えている。また視察予定の大会は新ルール施行後の大会なので、軽量級の選手が重量級の選手と組み合う際に、どのように筋力の差を縮めるよう工夫しているのかを視察し、今後の対策について考察したい。

III 考察と今後の活動予定

今年度から間欠的な無酸素運動の持久能の評価として、パワーマックスによるインターミッテントテストを実施している。その結果、発揮パワーは $503.0 \pm 89.5W$ から $371.2 \pm 66.9W$ へと $25.5 \pm 9.8\%$ の低下を示した(図1)。柔道では、4分間の試合時間(シニアでは5分間)の中で、数秒のインターバルを挟みつつスタミナを回復する能力が求められる。また、今までは試合本戦で決着がつかない場合は、2分間の延長戦となっていたが、新ルール施行では延長戦を時間無制限で実施する運びとなった。この新ルール下では、選手は今までよりもスタミナの回復能力や持続能力が求められると予想されることから、その対策としてこれらの能力をさらに向上させるトレーニングを重点的に行う必要がある。現在の本校柔道部のトレーニングの一部にインターバル走を実施しているが、今後はインターミッテントテストの結果をふまえてつつ、より効果的なトレーニング方法について検討する必要がある。

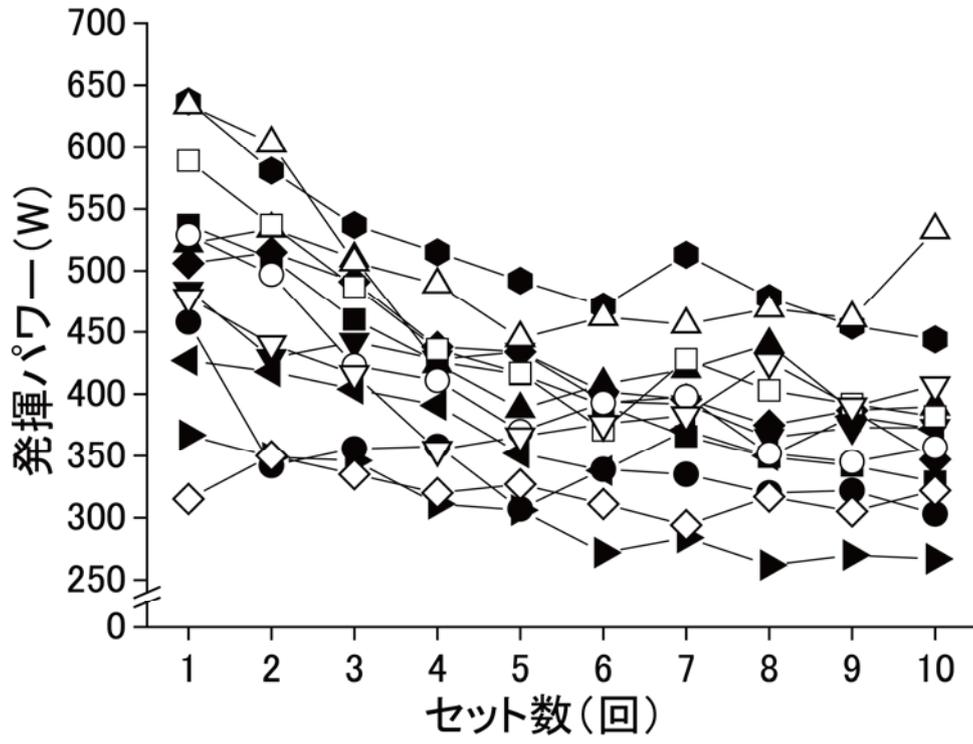


図1) インターミットテストによる発揮パワーの変化