

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「鹿児島から日本一」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。全国で活躍できるチームづくりを目指し、試合を想定したスタミナ回復能力向上のトレーニングプログラムを実施するなど、トレーニングを行った結果、今年度は3年振りにインターハイに団体戦で出場し、個人戦においても2名の選手が入賞という結果を残した。しかし、目標達成に届かずに終わり、全国の舞台で本来のパフォーマンスを発揮し、勝ち切る勝負の難しさを改めて感じた。

そのなかで、過去のインターハイ団体3位の結果を残したチームと比較すると、筋量や最大無酸素パワーの発揮能力にやや見劣りする点があり、今年度は計画的なレジスタンストレーニングの実施を検討した。

II 平成27年度の競技成績

今年度の鹿児島南高校女子柔道部の競技実績は以

下の通りである（下図）。

III 平成27年度の研究協力校としての活動内容

①本年度の測定回数と測定日

- 1回目…………… 平成27年5月初旬
- 2日目…………… 平成27年11月中旬

②測定内容

○形態・身体組成

身長・体重・体脂肪・皮脂厚・筋厚・骨密度など

○筋力・パワー・敏捷性

脚伸展力・脚伸展トルク・垂直跳び・片脚4方向ジャンプ・握力・腹筋力（30秒間上体起こし）

○間欠的な無酸素パワーの発揮能力

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

講道館杯全日本柔道選手権大会は来年のリオ

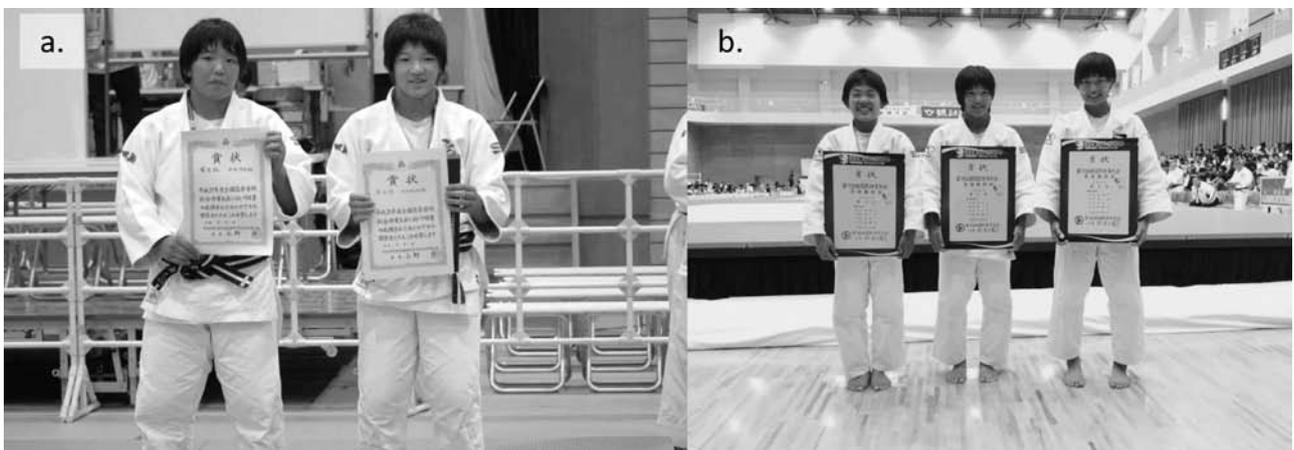


図) 近畿インターハイでは宮崎選手（左）幸田選手（右）が第5位となった（a）

和歌山国体では幸田選手（中央）が鹿児島代表に選ばれ、準優勝に貢献した（b）

デジャネイロオリンピックの第一次選考会に位置づけられており、高校、大学、実業団、警察等の各種大会で優秀な成績を残した選手のみが出場する国内最大級の大会となっている。そのような強豪選手がどのような得意技を持ち、施技しているかということ視察の目的とした。また、現ルールは技によるポイントが同等の場合は「指導」の差で勝敗が決まるため、試合の戦術などの試合運びにおいても注目した。

IV まとめと今後の取り組み

現在のチームの課題としては、まずはしっかりと一本を取る技（得意技）をつくるということである。しかしながら、選手自身の基礎体力も十分に備わっていない現状があり、過去のチームとの比較でも見劣りする点が多い。まずは体力面の土台から強化していき、終盤においても力強い戦いが展開できるようになることが課題である。昨年度は試験的に、北京オリンピック女子代表選手が実施しているトレーニングメニューの導入を試みたが、その効果をあまり得られなかった。その理由として、実際に実施したトレーニングの強度や量が現状のチーム状況にマッチしていなかったという課題があったと考える。今後は選手自身の体力要素を十分に把握した上で、課題となるトレーニングプログラムを処方していくことが必要である。

柔道競技では特に筋力、パワーが不可欠で下半身はもとより体幹筋力のさらなる強化が必要となるため、総合的に体力要素把握した強化プログラムが必要となる。現在は、その様な条件を満たすプログラムを15分～30分のサーキットトレーニング（CrossFitトレーニング）として実施し、総合的に体力向上を図ることを試みている。