

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たトレーニングプログラムを、トレセンでのモニタリング測定の実績を参考にしながら実施するなど計画的に行ってきた。しかしながら、今年度は全国大会での結果を残すことができず、反省ばかりが残る年となった。個人戦においても九州大会で2名の選手の入賞が最高で、全国レベルで通用するための体づくり（トレーニングプログラムの実施）が急務となった。

そのなかで、柔道競技では特に筋力、パワーが大きく競技力に影響し、かつ全般的な能力が必要になるため、総合的な体力要素を網羅した強化プログラムを、高強度のサーキットトレーニング（CrossFit トレーニング）として導入した。

II 平成28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次

の通りである。全九州総合体育大会柔道競技では吉時選手（中央）が第3位、九州新人柔道大会では小川選手が準優勝となった。

III 平成28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28年5月中旬
- 2回目・・・平成28年12月中旬

②測定内容

○形態・身体組成

身長、体重、超音波法による筋厚・皮下脂肪厚、DXA法による体組成・骨密度など

○筋力・パワー・敏捷性

筋力：脚伸展力・握力・上体起こし、パワー：10秒間全力ペダリング・垂直跳び跳躍高・リバウンドジャンプ指数・スクワットパワーおよび速度、敏捷性：片脚4方向ジャンプ、持久力：PWC170・間欠的全力ペダリングテスト（5秒全力、10秒休息×10セット）



図) 吉時選手（中央）が全九州総合体育大会柔道競技で第3位（a）、小川選手が九州新人柔道大会で準優勝（b）

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、フィジカルの強化であった。新たに導入したCrossFitトレーニング(表)により、選手の筋量も増加しており、柔道のパフォーマンスとしても試合での技の決定率もあがってきている。また、いわゆるスタミナも向上(後半でのバテが軽減)し、試合の最後まで粘り強い戦いができるようになってきている。しかし、県内の試合では通用しても全国レベルの大会では、フィジカルで優る相手にパワーで圧倒され、力を発

揮できずに敗退することもまだまだあった。過去の全国上位になった本校のチームと比較しても、まだ見劣りする点もあることから、改めてパフォーマンスの土台である基礎体力の重要性を再認識した。

柔道競技は高強度のコンタクトスポーツなので、フィジカル面が競技に大きく影響する。今後も計画的にCrossFitトレーニングを継続することで、全国で通用するためのパフォーマンスアップにつながっていきたいと考える。

表) 導入したCrossFitトレーニングメニューの一例

所用時間	トレーニング目的	トレーニングの種目	負荷	回数	セット数	セット間インターバル	備考
15~20分	筋力、バランス	デッドリフト	1RMの	15m	3	30秒休息	2種目は連続に行います
		バーベ	自重	10			
		ウォーキングランジ	自重40%	15m			
		バーベ	自重	10			
		ウォーキングランジ	自重40%	15m			
15分	持久力・高強度間欠的	①ジャンピングジャック	自重	100	①~⑩の種目を15分以内で実施する	なし	回数とセット順番通り行います(例:ジャンピングジャック100回直後マウンテンクライマー100回その後デッドリフト10回、その後ザンドバッグクリーン10回、その後また最初から2セットに入ります)必ず自己スコアを記録します(例:13分15秒に持久力メニュー全部を終わらせた)できるだけ早く行います
		②マウンテンクライマー	自重	100			
		③デッドリフト	40kg	10			
		④ザンドバッグクリーン	10kg	10			
		⑤ジャンピングジャック	自重	100			
		⑥マウンテンクライマー	自重	100			
		⑦デッドリフト	40kg	10			
		⑧ザンドバッグクリーン	10kg	10			
		⑨ジャンピングジャック	自重	100			
		⑩マウンテンクライマー	自重	100			
10分	体幹強化	①鉄棒からニートウエルボー	自重	10	①~⑧の種目を10分以内で実施する	なし	種目は連続に行います
		②プランク	自重	30秒			
		③ホローボディーポジション	自重	15秒			
		④アーチポジション	自重	15秒			
		⑤鉄棒からニートウエルボー	自重	10			
		⑥プランク	自重	30秒			
		⑦ホローボディーポジション	自重	15秒			
		⑧アーチポジション	自重	15秒			