

子供～シニア選手を対象とした体力評価法および そのフィードバックシステムの開発

—大学生サッカー選手を対象とした研究—

高井 洋平¹⁾, 藤田 英二¹⁾, 山本 正嘉¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

【プロジェクトを行う背景】

本センターで各種スポーツ選手の体力を計測し (スポーツトレーニング科学, 2011, 2012), 選手たちにフィードバックを行ってきた。これまでのプロジェクトを通じて, どの競技でも共通して測定する項目は決まっているが, 競技に特化した測定項目についてはまだ検討する余地がある。そこで, 今年度はサッカー選手を対象に, ①フィジカル能力がシーズンの経過とともにどのように変化するかを明らかにすることと, ②試合時の移動距離がフィジカル能力と関連するか否かについて明らかにすることを目的に, プロジェクトに取り組んだ。

【今年度の取り組み】

① 大学サッカー選手を対象に, シーズン前, シーズン中, シーズン終盤時にフィジカルテストを行った。測定は, 屋内の人工芝で行った。身長, 体重, 体脂肪率, 50m走タイム (10m区間毎のタイム), プロアジリティタイム, ショートドリブルタイム, 水平および垂直方向における跳躍能力, Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 を用いた間欠的持久能力を計測した。対象としたチームは, 3チーム (Aチーム, Bチーム, Cチーム) で構成されており, それぞれ別々にトレーニングを行っていた。Aチームは, 九州大学サッカーリーグに所属していた。BチームおよびCチームは, 県社会人1部リーグに所属しており, BチームのほうがCチームよりも上位であった。その結果, シーズンを通じて, フィジカルテストの成績が変化する項目と, そうでない項目があることが明らかとなった。また, 競技水準を反

映するフィジカルテストの項目が特定できた。

② AチームおよびCチームの選手を対象に, トレーニング時および試合時の移動距離をGlobal positioning systemを用いて計測した。試合時間は前後半45分の90分間とし, 前半と後半の間には15分間の休息を設けた。試合時の移動距離は, 総移動距離と速度帯域別の移動距離をそれぞれ算出した。その結果, 総移動距離はCチームのほうが, 高強度での移動距離 (6.7m/s以上) はAチームのほうが多いことが明らかとなった (Horio et al., 20th ECSS, 2015)。試合時の移動距離は, いくつかのフィジカルテストの成績と関連するが, その関連は競技水準によって異なることが明らかとなった。

【今後の取り組み】

今年度得られた結果を詳細に分析し, サッカー選手の体力を適切に評価するフィールドテストの項目を決定する。