

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を目指して—

鮫島 将太郎

鹿児島県立鹿児島南高等学校

I. はじめに

鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター（以下トレセン）の研究協力校として、本校女子柔道部を対象にトレーニング効果のモニタリングを実施し研究を進めてきた。平成23年度に前任の先生から女子柔道部を引き継ぐこととなり、今まで以上のチームづくりを目指して基礎体力の向上や怪我をしないからだづくりなど、様々な視点からトレーニング方法を検証してきた。その中で今回特に、柔道競技に必要な能力を伸ばすための補強トレーニングを模索、検証し実際にその効果が競技にどのように結びついていくのかに関して研究を行った。

II. 各年度での実績

<平成22年度：部員数16名>

【実績】全国高校総体個人5位入賞
前任者からの引き継ぎ後

<平成23年度：部員数14名>

【実績】金鷲旗高校柔道大会第3位、全国高校総体個人優勝



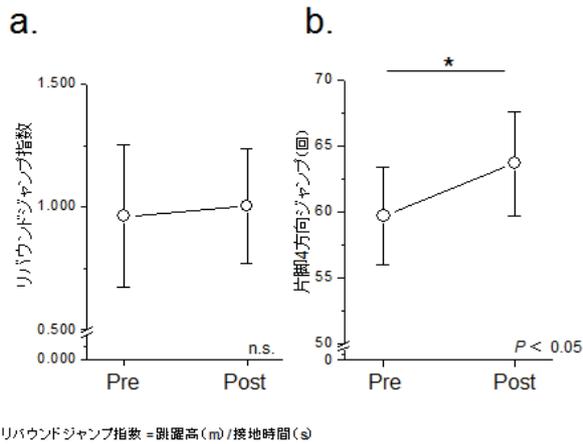
<平成24年度：部員数16名>

【実績】金鷲旗高校柔道大会第5位、全国高校総体個人優勝・第3位、国民体育大会団体第4位



III. 主な研究内容と考察

私が前任者から就任した平成23年度は、リバウンドジャンプ能力に着目して研究を行った。柔道競技は技を施すのに体のバネを利用する。しかし、柔道の稽古はスプリングの入った畳上で行われるため、普段の稽古ではそのバネを鍛える要素は少ないと思われる。そこで、補強トレーニングとして朝のトレーニング時に縄跳びによるトレーニングを実施した。2重跳びを連続2分間跳び続け、それを3セット行った。縄跳びトレーニングを約4ヶ月間行った成果は、プライオメトリックス能力（リバウンドジャンプ指数）は増加傾向にあり（下図a）、柔道競技に必要な能力である片脚での体重支持や身体のコントロール能力を表す指標とされる片脚4方向ジャンプテストには有意な増加（下図b）が見られた。トレーニング後の各選手の変化として、指導者からみた主観としても片脚で技を施すバランス能力が向上してきた。



図：4ヶ月間のトレーニングによるリバウンドジャンプ能力(a)と片脚4方向ジャンプテスト(b)の変化

IV. まとめ

私の主観だが、以前選手の中に「単なるトレーニング」と、補強トレーニングを軽視しがちな選手がいた。そんな中、トレセンでのトレーニング効果のモニタリングで自分の数値を知ることにより、新たなトレーニングに挑戦したりなど、選手たちのトレーニングに対する意識は大きく変わってきた。この3年間の取り組みで、新たな補強トレーニングの実施や自分の体力数値を知るなど、柔道の稽古だけをするという考えだけでなく補強トレーニングを通した体づくりや競技力アップを目指してきた。その成果もあって2年連続で個人戦における日本一が達成できた。団体戦においても全国の強豪校が多数集まり参加チーム160校で競い合う金鷲旗大会で、3位入賞や国民体育大会で4位入賞など、さまざまな全国大会において鹿児島南高校の女子柔道部の実力を証明することができたと思う。現在、本県の柔道の競技人口も年々減少傾向にあり、有望な選手が県外へ流出していくなど、今後の鹿児島県柔道界の衰退が危惧されている。そのような逆境を打破するためにも、今後も「鹿児島からでも日本一を達成できる」というのを証明していきたい。そのためには、体力測定、およびトレーニング効果のモニタリング数値を参考に、工夫された練習メニューやトレーニングプログラムを積極的に取り入れていきたいと考える。今後は3年間で得た経験を活かして個々の能力

にあった練習計画を作り、さらなる高いレベルでの目標達成に向けて努力していきたい。