

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¹⁾

¹⁾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モニタリング測定の実験結果を参考にしながら実施するなど、計画的に行ってきた結果、今年度は3年振りにインターハイ団体戦に出場し、ベスト16という結果であった。個人戦においても78kg超級の選手がベスト16と団体、個人ともに全国大会入賞のチャンスは十分あったため、目標達成に届かず悔しい結果となった。しかしながら、今年の試合を振り返ると重量級の成長が大きく、フィジカル面の向上から力負けすることもなく全国レベルで勝負できたという手応えを感じることから、効果的な補強トレーニングの（CrossFitトレーニング）の成果が表れていると思う。そのため目標である日本一を叶えるためには、継続的に補強トレーニングを行っていく必要がある。

柔道競技では特に筋力や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、総合的に体力を獲得するためのトレーニングプログラムを組み合わせたサーキットトレーニング（CrossFitトレーニング）として実施を検討した。

II 平成30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30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30年6月中旬
- 2回目・・・平成31年2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



図)九州総体個人戦において西橋選手（左）が優勝，三崎選手が準優勝となった（a）

東海インターハイ団体戦において（寺本選手，西橋選手，三崎選手）ベスト16となった（b）

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)

IV まとめと今後の取り組み

現在のチームとしては、CrossFitトレーニングを(週に2～3回)継続的に実施により、選手の筋力の質の向上や体脂肪率が低下していることから、狙い通りのトレーニングが実践できている。パフォーマンスとしてもフィジカル面の向上から、力強い技の攻撃や試合時後半の粘り(スタミナが最後まで持続する)などの効果があるように感じる。しかし、今年の全国大会での反省点やこれまでのチームの課題として、大事な試合前にコンディションを落とす(試合に影響する怪我があった)ことや怪我が原因によりトレーニングが継続的にできずに試合の日を迎える選手もいたことが挙げられる。柔道競技は、特にフィジカルが強さが競技成績に直結する部分がある。そして今回、重量級の選手たちのパフォーマンスアップにトレーニングが大きく影響したことから、改めて怪我しない体づくりの重要性や計画的なトレーニングの必要性を再確認することができた。全国レベルの強い選手こそ身体が強く(姿勢が良く)、怪我しにくいうえに安定感がある印象である。そのため、今後はこれまでの反省点からトレーニングプログラムを再検討し、トレーニングの処方(強度や頻度)についても見直していきたい。そして、現在行っているCrossFitトレーニングは、効果的に選手の体力要素が向上していることから、引き続き全般的に鍛えつつも、各選手が抱える弱点要素に重点を置いた個別のプログラムを用意するなどの工夫をしていきたい。これからも全国で通用するためのトレーニングと柔道を結び付けたパフォーマンスアップを目指していきたい。