

小学生柔道選手を対象とした研究

—福岡県柔道協会強化指定選手の体力測定に関する報告—

藤田 英二¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

今年度もスポーツトレーニング教育研究センター（以下トレセン）の重点研究プロジェクトである「アスリート・ドッグシステム」に関する研究の一環として、小学生柔道選手の体力測定を実施しました。対象は、福岡県柔道協会が強化育成事業として主催する「福岡柔道クラブ」に所属する小学生柔道選手男子50名、ならびに女子24名の計74名でした。

福岡柔道クラブは、福岡県柔道協会が福岡県出身のオリンピックメダリストの多数育成を目的として、平成14年度に設立しました。福岡柔道クラブでは小学生5年生から中学生までを対象に強化指定選手を選考し、強化合宿の開催などを通じて強化育成を行っています。小学生の部は、福岡県で選手登録している小学5・6年生の500余名の中から、福岡県少年柔道選手権大会での上位入賞者と、福岡県柔道協会の競技者育成委員および各道場の指導者から推薦された選手をあわせた80名余りが強化指定選手として選考され、それにプラスして強化育成事業に自費での参加を希望する育成選手40名程をあわせた約120名で運営されています。この福岡柔道クラブでは、平成24年度から本学のトレセンが全面協力し、体力測定を実施しています。

測定項目は、形態測定項目として身長、体重・体脂肪率の測定を行っています。また、体力測定項目として握力、等尺性最大随意収縮による膝関節伸展筋力、垂直跳び跳躍高、リバウンドジャンプ能力、反復横跳び、上体起こし、30m走、20mシャトルランによる最大酸素摂取量の測定を実施しています。体力測定項目の選定は、まだ小学生という観点から

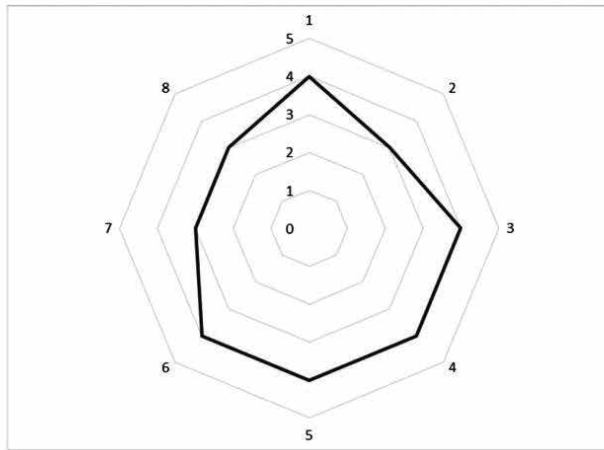
特殊な項目は避け、一般児童および他競技の選手と比較することを前提にし、福岡県柔道協会と協議して決定しました。体力測定結果のフィードバック法としては、過去の強化選手の平均値および標準偏差から、各項目を5段階評価で表してグラフ化しています（下図）。フィードバック後は、各自で自分の弱い点などを把握し、トレーニングに励んでいるようです。

体力測定を始めて11年が経過しました。今年の福岡柔道クラブ所属の選手では、全国小学校柔道大会において優勝者2名、準優勝者2名、三位1名という結果でした。優勝者の2人は昨年も優勝しており、2連覇を達成しています。全階級が8階級であることを考えると、素晴らしい結果です。また、出身者では全国高校選手権、金鷲旗大会、インターハイ、皇后杯全日本女子柔道選手権大会などの国内大会のみならず、世界ジュニア選手権、世界柔道選手権大会などの国際大会においても輝かしい成績を残す選手も出てきています。いよいよ2020年に開催される東京オリンピックでの活躍も夢ではなくなってきました。今後も福岡県柔道協会と協力して、このような資料を蓄積し、柔道選手のタレント発掘、発育発達に応じた一貫指導プログラムの確立、およびスポーツ障害予防などに役立てていきたいと思っています。

測定日：2018年11月10日

区分	学年	性別	選手名	所属名	年齢	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)
強化	6	女						

	筋力			敏捷性	瞬発力			持久力
	握力	体重あたりの膝伸展力	上体起こし	反復横跳び	垂直跳び	30m走	リバウンドジャンプ指数	最大酸素摂取量
	Kg	Nm/kg	回	回	cm	秒	m/sec	ml/kg/min
測定値	32.5	2.33	33	60	31.1	5.11	0.985	43.6
5段階評価	4	3	4	4	4	4	3	3



- 筋力**
- 1. 握力
- 2. 膝を伸ばす力
- 3. 上体起こし
- 敏捷性**
- 4. 反復横跳び
- 瞬発力**
- 5. 垂直跳び
- 6. 30m走
- 7. リバウンドジャンプ指数 (バネ)
- 持久力**
- 8. 最大酸素摂取量

図) フィードバックシートの見本