

大学サッカートップチームに求められる体力
 玉津 一樹 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)
 指導教員 佃 文子

キーワード：サッカー、シャトルラン、体力、ポジション特性

1. 緒言

サッカー選手には、有酸素能力と無酸素能力の両方が必要であり、大学サッカーでは、フィジカルトレーニングを行い体力の向上を図ることを重要視している。大学には、毎年多くの優秀な選手が入学しているが、トップチームに所属できる1年生はとて少ない。それは、大学でのフィジカルトレーニングを行ったことがなく、トレーニング量の違いや受験勉強による体力低下が原因ではないかと考える。

そこで、本研究では、大学サッカートップチームに所属する選手と1年生の体力測定を行い、体力差からトップチームに求められる体力水準を明らかにすることを目的とする。

2. 方法

(1) 対象

びわこ成蹊スポーツ大学サッカー部
 トップチーム2年生から4年生 18名、
 1年生 28名

(2) 体力測定

- 1) ポジション特性を反映させたシャトルラン
 DF…ダッシュ&バック走
 MF…ドリブル
 FW…Y0-Y0 Intermittent Recovery Test Level 2
- 2) 日本サッカー協会 (JFA) フィジカル測定ガイドラインに沿った体力テスト

(3) 統計処理

トップチームに所属する選手と1年生を比較するため、Microsoft Office Excel を使用してT検定を行った。有位水準は5%とした。

3. 主な結果及び考察

(1) DFでのトップチームと1年生の比較

MFとFWでは、ポジション特性を反映させたシャトルランで、トップチームが1年生を上回る結果となったが、DFでは、トップチームと1年生の結果に差はみられなかった(図1)。しかし、DFは、体力テストのすべての項目でトップチームが1年生を上回る結果となった。図2は、ポジション別にトップチームと1年生の垂直跳びの平均値を示している。

ダッシュ&バック走では、DFのポジション特性であるダッシュやバック走の能力で1年生はトップチームと変わらない能力を持っていると言える。しかし、1年生でトップチームに所属している選手は1人しかいないのが現状である。DFには、

相手に当たり負けしない体の強さ、相手に振り切られないための俊敏性やスピードといった身体能力が求められる。サッカーでは、バスケットボールやバレーボールといった競技と違い、1点を奪う争いで勝敗が決まるスポーツであり、DFが簡単に負けてしまうと失点につながってしまうので、DFには、前方ダッシュとバック走を組み合わせた持続的能力が優れていてもトップチームに入るのは困難なのだろう。

体力テストの結果からもトップチームの身体能力の高さが明らかとなったことから、トップチームには、関西1部リーグで戦えるほどのスピードやジャンプ力などがあると考えられ、1年生には、トップチーム入りするために必要なスピードやジャンプ力などが欠けていると考えられる。

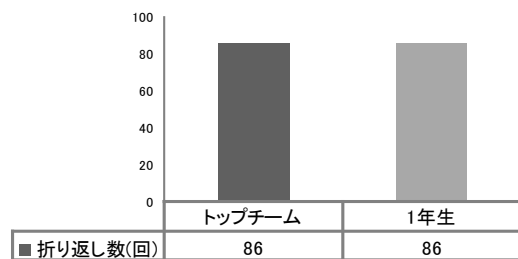


図1 DFのダッシュ&バック走の学年別比較

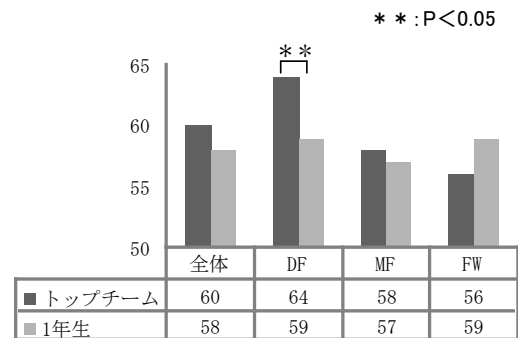


図2 垂直跳びのポジション別比較

4. 結論

トップチームのDFには、ポジション特性を反映した走動作よりも、総合的に身体能力の高い選手が求められることが明らかとなった。

参考文献

片桐幹雄・佐藤佑, サッカー競技者の全身持久力を生理学的に評価するための20mシャトルランの研究, 仙台大学大学院スポーツ科学研究科研究論文集, 1/2, 49-56, 2003-10-31.