

フィギュアスケート選手の体力に関する研究 有酸素運動及び、筋力トレーニングが身体組成と体力へ及ぼす効果

山根 千加子 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 高橋 正行

キーワード：スケート、体脂肪、除脂肪体重

1. 緒言

フィギュアスケートは、美しさと力強さを備え持った競技である。力強さを意味するものとしてジャンプやスピンは、エレメント要素のなかで大事な要素である。体重や体脂肪などが高いと、ジャンプに響き、見た目も悪く演技にも影響がでてしまい、筋肉の活動を阻害するものになる。また、筋力トレーニングは体脂肪量を減少させ、除脂肪体重（以下 LBM とする）を増加させるといわれている。フィギュアスケート選手を対象にした、個々の体組成データが過去の論文や先行研究を見ても無いに等しい。そのため今回の研究で、体脂肪量を減少させ、LBM を増加させる有酸素運動と合わせて筋力トレーニングを行い、体重減少と体力に及ぼす効果が、どのように変化していくかを明らかにしようとした。

2. 研究方法

2-1 被験者

滋賀県立アイスアリーナ、西京極アクアアリーナで現役女子フィギュアスケート選手である 8~23 歳の 35 名である。

2-2 測定項目及び手順

形態測定は、身長、体重、体脂肪率、BMI 指数、LBMを測定した。体重及び、ウエスト、ヒップ、大腿囲、ふくらはぎの身体測定も行い、体力測定も同時に行った。体力測定は、文部科学省「新体力測定実施要綱¹⁾」に基づき、長座体前屈、サイドステップ、

上体起こし、50m走を行った。その他に、体感機能や筋力指標として、クラウド・ウェバーテスト変法（以下KWテストとする）を行い、1km走、垂直跳びも行った。測定実施日は8月1日、10月1日、12月1日の3回とした。

2-3 トレーニング

腹筋、スクワット、腕立て、背筋、縄跳び、片足ケンケン、階段ダッシュ、5分間走を3セットインターバル5分でリンクの駐車場、リンク内にて週2回行う。

3. 結果・考察

今回の研究では、決まっていなかったトレーニング内容や、時間、回数を定期的に行う事で体重は減少し LBM は増加し、体力向上したという結果が得られた。

4. 結論

トレーニングを行った時期がシーズンに入る2ヶ月前で、今回提案したトレーニング内容とプラスして、個々で自主トレーニングを行っている選手がほとんどであった。シーズン入る前に演技力、身体ともに作り上げていかなければいけないので、基礎トレーニングの習慣化と体力測定を行うという目標設定を設けた事で良い結果につながったと考える。

5. 参考文献

¹⁾ 文部科学省ホームページ

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm